Rok III. STYCZEŃ 1927. Nr. 17.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Treść.

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY: PROF. UNIW. DR. ZDZISŁAW STEUSING
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT“ we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34-17 — Prenumerata kwart. wynosi: 4·50 — półrocz. 9 — roczna Zł 17 — Konto P.K.O. 304·305

PROF. DR. ZDZISŁAW STEUSING.

Jak powstają epidemje.

Choroby zakaźne powstają przez wtargnięcie do ustroju zarazków chorobotwórczych. Choroby takie mogą występować albo w pojedynczych, sporadycznych przypadkach, albo też mogą szerzyć się masowo, powodując t. z. epidemje. Ażeby z pojedynczych przypadków choroby zakaźnej powstała epidemja muszą istnieć i być spełnione pewne warunki, tworzące t z łańcuch epidemjologiczny. Łańcuch ten stanowią:

1. Źródła zakażenia,
2 przenośniki zarazków,
3. bramy wejścia zarazków,
4. ilość i jakość zarazków,
5. dyspozycja ludności na zakażenie.

Ażeby więc powstała epidemja. muszą przedewszystkiem istnieć źródła zakażenia, z których zarazki bywają rozsiewane, następnie muszą istnieć przenośniki za pomocą których zarazki pochodzące ze źródła zakażenia wchodzą w styczność z większą ilością ludzi zdrowych. U tych właśnie zdrowych osobników muszą zarazki chorobotwórcze znaleźć dostępne i otwarte bramy wejścia, przez które mogą do ustroju wtargnąć. Muszą się one dostać w odpowiedniej ilości i o pewnej jakości t. j jadowitości, ażeby mogły spowodować chorobę zakaźną. Nawet po spełnieniu tych wszystkich warunków epidemja nie wybuchnie, jeżeli u danej ludności nie natrafią zarazki na odpowiedni grunt, t. j. jeżeli dana ludność nie będzie dysponowaną na daną chorobę zakaźną, czyli jeżeli będzie odznaczać się odpornością.

Zasadniczym i nieodzownym warunkiem powstania epidemij są więc przedewszystkiem t. z. **ź r ó d ł a z a k a ż e n i a**. Źródłem zakażenia jest zawsze chory człowiek, albo przy niektórych chorobach zwierzę, chore na daną chorobę zakaźną. Przy każdej bowiem chorobie zakaźnej chory organizm wydziela zarazki chorobotwórcze na zewnątrz już w czasie choroby, często nawet przez dłuższy czas po przebyciu choroby. Chory na gruźlicę płuc wydziela na zewnątrz prątki gruźlicze wraz z wykasztuszaną i odpluwaną plwociną. Chory na tyfus brzuszny wydziela prątki duru brzusznego w swoim kale i moczu, i t. p Oprócz osób względnie zwierząt chorych, bardzo ważnymi źródłami zakażenia są jeszcze t. z. wydzielacze zarazków i roznosiciele zarazków. Wydzielaczami zarazków nazywamy takie osoby względnie zwierzęta, które po przebyciu choroby zakaźnej przechowują w sobie i wydzielają zarazki długie miesiące czasem nawet lata. Po przebyciu tyfusu brzusznego zagnieżdżają się nieraz prątki tyfusowe w woreczku żółciowym, skąd od czasu do czasu wraz z żółcią przedostają się do kału i wraz z nim wydzielają się na zewnątrz. Przez dokładne badania bakterjologiczne i epidemjologiczne przekonano się o istnieniu takich wydzielaczy, którzy nieraz po kilka, nawet do 30 lat po przebyciu tyfusu brzusznego wydzielali prątki tyfusowe i dawali powód do powstawania jużto pojedynczych przypadków, już też mniejszych lub większych epidemij tyfusu brzusznego. Oprócz wydzielaczy, odróżniamy jeszcze t. z. roznosicieli, t. j. takie osoby względnie zwierzęta, które zakaziwszy się, dzięki odporności swego ustroju, wogóle na daną chorobę zakaźną nie zapadają, przechowują w sobie tylko zarazki chorobotwórcze i wydzielając je na zewnątrz roznoszą zarazę.

Z tych źródeł zakażenia, a więc od osobników chorych, wydzielaczy albo roznosicieli, mogą przenosić się zarazki chorobotwórcze na osobniki zdrowe, albo przez bezpośredni kontakt, t. j. przez zetknięcie się z chorym, albo też dostają się do t. z. przenośnika, za pomocą którego dopiero zakażają się osoby zdrowe. **P r z e n o ś n i k a m i** takimi mogą być rozmaite przedmioty jak ubrania, bielizna, książki, zabawki dziecinne, naczynia i t. d. Bardzo ważnymi przenośnikami niektórych chorób zakaźnych są środki spożywcze, z których szczególnie ważną rolę pod tym względem odgrywają: woda, mleko, względnie jego przetwory, jarzyny (ponieważ przed sprzedażą przemywane są wodą, która może być zakażona), mięso, owoce i t. p. Największe masowe epidemje tyfusu brzusznego i cholery, powstawały przez zakażenie wody wodociągowej, albo mleka przy zcentralizowanej jego dostawie. Niektóre choroby zakaźne nie mogą się przenosić wprost z osobnika chorego na zdrowego, mogą być natomiast przeniesione tylko za pomocą przenośnika, którym w tym wypadku są niektóre owady, a to dlatego, że zarazek, musi często przejść w owadach pewien cykl rozwojowy, ażeby stać się dla człowieka chorobotwórczym. Do chorób takich należą: malarja, która może być przeniesiona tylko za pomocą ukąszenia, zakażonego zarazkiem malarji, komara, zwanego widliszem (anopheles), tyfus plamisty, który przeniesiony być może tylko przez wesz odzieżową (pediculus vestimenti), dur powrotny (typhus recurrens), który również przenosi zakażona wesz odzieżowa i t. p.

Z przenośnika wchodzą zarazki do ustroju przez t. z. bramę wejścia. Przy rozmaitych chorobach zakaźnych istnieją rozmaite bramy wejścia. Dla prątków tyfusu brzusznego, tyfusów wrzekomych (paratyfusy), czerwonki, mętników cholery azjatyckiej — może tą bramą wejścia być tylko

jama ustna t. j. zarazki muszą być zjedzone, ażeby mogły wywołać chorobę zakaźną. Dla innych zarazków może istnieć więcej bram wejścia n. p. prątki dżumy mogą przedostać się albo na błony śluzowe dróg oddechowych i wywołują wówczas t. z. dżumę płucną, albo też mogą wejść do ustroju przez małe ranki na skórze i spowodować powstanie innej postaci tej choroby t. z. dżumy dymienicowej (dżuma bubonowa). Dla prątka gruźliczego każda brama wejścia jest dobrą, może on więc spowodować zakażenie drogą oddechową, drogą przewodu pokarmowego, równie jednak dobrze może spowodować zakażenie przez wejście do ustroju drogą skóry, względnie innych błon śluzowych np. spojówki oka.

Dla wywołania choroby zakaźnej muszą przez bramę wejścia dostać się do ustroju zarazki chorobotwórcze w pewnej ilości i o pewnej jadowitości. Ilość zarazków potrzebna do wywołania choroby zakaźnej, waha się przy rozmaitych chorobach zakaźnych w dość dużych granicach, jak nas o tem pouczają doświadczenia na zwierzętach. Jednym zarazkiem choroby zakaźnej wywołać nie można, ażeby ona powstała musi się ich przedostać więcej. Przy chorobach o rozmaitych bramach wejścia np. przy gruźlicy, potrzeba rozmaitej ilości prątków do wywołania choroby zależnie od obioru rozmaitych dróg zakażenia. U świnki morskiej, która jest bardzo wrażliwa na gruźlicę, powstanie gruźlica już po wprowadzeniu kilku prątków zapomocą strzykawki pod skórę, albo do jamy otrzewnowej, znacznie większą ilość prątków musimy rozpylić w powietrzu, ażeby zakażenie nastąpiło drogą płuc, a kilkadziesiąt tysięcy razy większą ilość prątków musimy wprowadzić do przewodu pokarmowego, ażeby tą drogą wywołać zakażenie. Oprócz ilości wielką rolę przy zakażeniu odgrywa jakość zarazków, t. j. ich jadowitość — czyli zdolność wywoływania choroby. Im bardziej zarazki są jadowite, tem mniejsza ich ilość jest w stanie wywołać zakażenie. Jadowitość jest u wielu bakteryj własnością dość stałą, u innych natomiast waha ona w bardzo szerokich granicach.

Po spełnieniu powyższych warunków, t. j. przedostania się zarazków chorobotwórczych w dostatecznej ilości i jadowitych ze źródła zakażenia, za pomocą przenośnika do zdrowych ustrojów, muszą te zarazki natrafić na dyspozycję czyli podatność danej ludności na chorobę zakaźną, ażeby mogła powstać epidemja. Każdy prawidłowy ustrój posiada cały szereg urządzeń obronnych, które są w stanie zapobiec rozwojowi choroby zakaźnej. Tę zdolność ustroju nazywamy opornością, czyli rezystencją, która polega z jednej strony na obecności w ustroju ruchowych komórek t. z. białych ciałek krwi, posiadających zdolność pochłaniania i niszczenia zarazków, z drugiej zaś strony na bakterjobójczych własnościach krwi, limfy i soków tkankowych. W bardzo wielu wypadkach te naturalne urządzenia ochronne wystarczają, aby uchronić nas od chorób zakaźnych. Wrodzone ochronne zdolności ustroju wahają jednak w dużych granicach i ulegają często pod wpływem czynników szkodliwych zmniejszeniu, albo nawet zupełnemu zniesieniu. Do czynników takich zmniejszających wrodzoną oporność przeciwko chorobom zakaźnym należą: fizyczne i psychiczne przemęczenie, niedostateczne odżywianie się, nadużywanie alkoholu, osłabienie po przebyciu innych chorób i wiele innych. Wszystkie te czynniki obniżają w znacznym stopniu, lub nawet zupełnie znoszą wrodzoną oporność, a więc stwarzają właśnie konieczny warunek do szerzenia się epidemij t. j. t. z. dyspozycję ludności na choroby zakaźne.



DR. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI. Warszawa.

Higjena noworodka i niemowlęcia.

C. Ubranie i posłanie.

Powierzchnia skóry noworodka, jak już wyżej zaznaczyliśmy, jest 3 razy a niemowlęcia 2 razy większa od stosunku do ciężaru ciała niż u człowieka dorosłego. Z tego wynika, że noworodek oddaje 3 razy, a niemowlę roczne 2 razy więcej ciepła swego przez skórę niż człowiek dorosły. Celem więc ubrania względnie owinięcia noworodka i niemowlęcia jest ochrona od zbytniej utraty ciepła, którą ustrój sam wytwarza. Po drugie noworodek i niemowlę nie umieją swego ciepła tak dobrze regulować jak człowiek dorosły. Jasnem więc jest, że musimy je strzec b. starannie z jednej strony przed zbytniem oziębieniem z drugiej strony przed rozegrzaniem, które jest niemniej szkodliwe. Dlatego b. ważnem jest mierzenie noworodkowi zwłaszcza słabemu, nie donoszonemu, dwa razy dziennie ciepłoty ciała, aby przekonać się, czy reguluje ją dostatecznie, czyli, że nie traci jej za wiele przez swoją większą powierzchnię ciała. Normalna ciepłota powinna utrzymywać się stale w tej samej wysokości, 37° C z odchyleniami o 2 do 3 kreseczki w dół lub w górę.

Mierzenie ciepłoty czyli temperatury najłatwiej uskuteczniać, kładąc termometr do pachwiny i przyciskając udo do brzucha. Dokładniejsze lecz za to w nieprawnych rękach niebezpieczne jest mierzenie ciepłoty w kiszce stolcowej, gdyż przy poruszeniu dziecka może koniec termometra ułamać się i zranić odbytnicę. Często wkładanie ciepłomierza do kiszki stolcowej nawet przez osobę wprawną może wywołać zapalenie odbytnicy. Pierwszemu niebezpieczeństwu można zapobiec, trzymając silnie dziecko leżące na boku jedną, a termometr drugą ręką, tak samo jak przy mierzeniu w pachwinie. Drugiemu niebezpieczeństwu można zapobiec przez staranne wysmarowanie końca termometru dobrą wazeliną i b. delikatne wkładanie go, co czynić powinna tylko osoba kwalifikowana. W każdym razie po pokazaniu się najmniejszych śladów krwi na stolcu wymaga bezwzględnie zaprzestanie mierzenia ciepłoty w kiszce stolcowej. Ciepłota mierzona w pachwinie jest zwykle o 2 do 4 kreseczki niższa, niż przy mierzeniu w kiszce stolcowej i wynosi zatem 36, 5 do 37° C. kiedy mierzona w kiszce stolcowej wynosi 37, 1 do 37, 4°. Wahanie ciepłoty przy mierzeniu w kiszce stolcowej są o wiele mniejsze niż przy mierzeniu w pachwinie.

Przy wszelkiem ubieraniu dziecka pamiętać zawsze trzeba, że dziecko oddycha przez skórę 2 do 3 razy silniej niż człowiek dorosły. Odzież dziecka powinna wobec tego być z takiego materjału i tak użyta, aby nie utrudniała oddychania dziecka przez skórę Bielizna i odzież dziecka muszą więc być z materjału porowatego, który przepuszcza powietrze. Niewolna dlatego również owijać noworodka ani niemowlęcia całkowicie w ceratkę, która może tylko od dołu strzec posłanie od zbyt szybkiego przemoczenia. Z tych powodów przeciwskazane jest również używanie dla starszych niemowląt majteczek gumowych, które utrudniają oddychanie ciała na większej powierzchni.

Z tych względów i również, aby dziecka nie przegrzać, nie należy go ubierać zbyt grubo. W każdym razie niemowlę, ani później starsze dziecko nie powinny się nigdy z powodu zbyt grubego ubrania pocić. Z jednej strony bowiem pot drażni skórę, a z drugiej strony przegrzanie wpływa ujemnie na krążenie krwi i prowadzi często do różnych chorób. Pocenie się dziecka jest więc bardziej szkodliwe niż ew. niedostateczne ciepłe ubranie, na które dziecko może odpowiedzieć skurczeniem się naczyń skórnych, przez co chroni się od zbytniej utraty ciepła. Jeżeli to skurczenie naczyń będzie zbyt nagłe, wtedy skurczą się również maleńkie mięśnie w skórze i wywołają t. zw. gęsią skórkę.

Dalszym niezbędnym warunkiem każdego ubrania dziecka jest jego obszerność, aby nie utrudniało nigdy ruchów dziecka. Niemowlę, które nie chodzi, musi bowiem poruszać swobodnie kończyny, aby z jednej strony wyrobić sobie mięśnie a z drugiej strony przez ruchy kończynami ułatwić krążenie krwi, które jest najważniejszym czynnikiem normalnego rozwoju Z tych względów należy niemowlęciu a nawet noworodkowi, o ile w pokoju jest dostatecznie ciepło, bezwzględnie pozostawić rączki wolne czyli nie przywiązywać ich poduszką do ciała. Obawę przed zadrapaniem się dziecka można z łatwością usunąć przez krótkie obcięcie paznokci Swobodna również powinna być klatka piersiowa, która porusza się stale przy tak ważnej czynności, jak oddychanie przez płuca. Nie powinien być również zbytnie ściśnięty brzuch dziecka, aby ruch żołądka i kiszek przy karmieniu nie znajdował żadnych przeszkód.

1. Bielizna.

Bielizna dziecięca powinna być z materjału zawsze białego, miękkiego, któryby jaknajmniej drażnił skórę dziecka, i wsiąkliwego, aby łatwo wchłaniał wilgoć. Cała bielizna musi się nadawać do prania t. zn. nie zstępować się w wodzie; najlepiej nadają się do tego tkaniny bawełniane. Rzeczy z wełny dają się również łatwo prać lecz w letniej wodzie z mydłem rozgotowanem z dodatkiem łyżeczki amoniaku lub proszku t. zw. „shampooing“ który używa się do mycia głowy.

Samo przez się rozumie, że bielizna dziecięca musi być bezwzględnie czysta, codziennie zmieniana i zawsze użyta w stanie suchym. Niewolno jej używać dwukrotnie bez poprzedniego wyprania i wyprasowania. Ze względu na sposób oddawania odchodów niemowlęcia musi być tak krojona i wiązana, aby ją łatwo można było zmieniać. Zapas jej musi być wystarczający na cały okres od jednego do drugiego prania.

Pranie bielizny niemowlęcia powinne odbywać się codzień, a w razie niedostatecznego zapasu jej nawet dwa razy dziennie. Do prania bielizny nie należy używać środków silnie żrących jak n. p. chlorku wapnia, który niszczy bieliznę i może wywołać podrażnienie a nawet owrzodzenie skóry niemowlęcia. Po wypraniu trzeba bieliznę gotować, a po wysuszeniu prasować żelazkiem, co bieliznę również wyjaławia.

Suszenie bielizny najlepiej odbywa się na słońcu, które ją doskonale odkaża i ślicznie wybiela. W porze wilgotnej trzeba jednakże suszyć w domu i, jeśli nie ma większego zapasu bielizny, aby móc czekać, aż wyschnie na strychu, z konieczności trzeba ją suszyć w kuchni. Na ogół bielizna bywa zawieszana w kuchni na sznurach, przez co zajmuje wiele miejsca, lub na meblach przez co je niszczy. Prócz tego powietrze w takiej kuchni jest przepełnienie wilgocią pochodzącą z bielizny.

Aby więc uniknąć zajmowania miejsca w ciasnej na ogół kuchni, nie niszczyć mebli i zapobiegać nasyceniu powietrza wilgocią, wskazane jest następujące higjeniczne i b. praktyczne urządzenie: Rama lekka z rozciągniętemi wewnątrz sznurami w odstępach 10 cm. może być wielkości 120 do 150 cm. w kwadrat. Ramę tą zawiesza się u powału (posowy, sufitu) za pomocą powrozków na kółkach, których wolny koniec przyczepia się do przyległej ściany. W ten sposób zawieszoną ramę można z łatwością spuszczać dla zawieszenia, względnie zdjęcie bielizny. Umieszczenie zaś ramy w bliskości okna ułatwia odpływanie wilgotnego powietrza przez górne stale otwarte okno.

a) Koszulka może być z materjału lnianego albo z cienkiego shirtingu; najlepsze są koszulki z tkaniny „tetra“, czyli z poczwórnie tkanej nitki. Kaftaniczek powinien być z bawełnianego trykotu. Obie te części bielizny powinny sięgać najwyżej do połowy brzuszka, aby nie uległy zbyt częstemu zanieczyszczeniu przez mocz i kał. Ani jedno ani drugie nie powinno mieć kołnierzyka z szorstkich koronek, któreby drażniły skórę na szyi. Wiązane mogą być z boku albo z tyłu, względnie z przodu, zawsze na tasiemki, nie na guziki, a już nigdy nie spinane szpilkami.

Noworodkowi należy zakładać z przodu i wiązać w tyle obie te części bielizny równocześnie, włożywszy poprzednio rękawki koszulki do rękawków kaftaniczka. Starszemu niemowlęciu, które zaczyna już siadać i więcej się rusza, lepiej zakładać jest koszulkę z tyłu i wiązać na przodzie, a kaftaniczek zakładać z przodu a wiązać w tyle, aby plecy nie pozostawały nigdy obnażone, gdy dziecko siada.

b) Śliniaczek czyli podbródek powinno mieć każde niemowlę po trzecim miesiącu życia, kiedy się więcej ślini w okresie przed i w czasie ząbkowania, aby zaoszczędzić kaftaniczków i koszulek. Poza tym względem oszczędnościowym za śliniaczkiem przemawia wzgląd higjeniczny, żeby niemowlę nie miało pod brodą, na szyi i na piersiach mokre, co prowadzi w krótkim czasie do wyprzeń lub przykrych wyprysków tej części skóry. Śliniaczek powinien być z grubszego materjału, który łatwo wsysa wilgoć i nie dopuszcza jej na kaftaniczek. Zapas śliniaczków powinien się składać z 3 do 6, aby można je często zmieniać i prać.

c) Uiór zimowy do wychodzenia na powietrze stanowi jeden kaftaniczek z grubszej, miękkiej wełnianej włóczki czyli t. zw. sweater. Praktyczne są również worki z grubszego materjału wełnianego, sięgającego, aż do szyi, które chronią dziecko ze wszystkich stron od zimna, gdyż uniemożliwiają powstanie jakiejkolwiek szpary. W worku takim niemowlę ma rączki tak schowane, że niepotrzebne mu są rękawiczki.

Na głowę służy zimą miękka wełniana czapka a latem lniany lub barchanowy kapelusik dla ochrony przed słońcem. W pokoju zaś kapelusik czapeczka czy czepeczek są nietylko zbyteczne lecz wprost szkodliwe, gdyż niepotrzebnie rozgrzewają główkę i powodują szkodliwe pocenie się jej. Jedynie noworodkom niedonoszonym, które łatwo marzną, otula się głowę watą lub wełnianym czepeczkiem, aby ochronić ją przed utratą ciepła.

d) Pieluchy powinny być dwojakiego rodzaju. Większe (80 x 80 cm.) i zwykle cieńsze najlepiej robić z bawełnianej tkaniny, gdyż wtedy są miękkie i w stanie mokrym nie rażą skóry dziecka. Dobre w użyciu lecz zbyt drogie są pieluchy z materjału „tetra“. Zapas tych większych, cieńszych pieluch powinien wynosić 2 do 3 tuziny, jeżeli w ciągu całej doby nie chce się pozostać w kłopocie. Większą pieluchę składa się w trójkąt, którego podwójny róg zakłada się na krocze a drugie 2 rogi naokoło brzucha.

Drugie pieluchy mniejsze (50 x 70 cm.), które nazywamy również flanelkami, powinny być z materjału grubszego, flaneli lub barchanu, gdyż służą głównie dla zatrzymywania ciepła. Zapas ich nie potrzebuje być tak duży; zazwyczaj wystarcza ich 6 do 12. Taką flanelką zawija się niemowlę w spo

sób zupełnie prosty, lecz flanelka powinna sięgać o wiele wyżej t. j. aż do samych pach.

Pieluchy zużyte powinno się przechowywać w zamkniętym naczyniu. Pieluchy zwalane stolcem należy natychmiast po zabrudzeniu przepłukiwać w wodzie i wcześnie przepierać. Pieluchy zwilżone tylko moczem muszą być bezwzględnie oddane zawsze do prania. Samo wysuszenie ich nie wystarcza, gdyż wtedy pieluchy nabierają amonialnego zapachu, wskazującego na to, że mamy do czynienia z produktami rokładającego się moczu, które są szkodliwe dla skóry dziecka. Zapach ten przesycający powietrze naokoło dziecka jest równie szkodliwy dla jego płuc przez niepotrzebne ich drażnienie.

e) Majteczki można zrobić młodszemu niemowlęciu, aby oszczędzić niepotrzebnego szycia majteczek, z którychby szybko wyrosło, z dwóch cienkich pieluch w następujący sposób: Pierwszą cienką pieluchę zakłada się jak zwykle w trójkąt na brzuch i krocze dziecka. Drugą cienką pieluchą złożoną z takiego samego trójkąta w pas 10 do 12 cm. owija się brzuch niemowlęcia w ten sposób, że częścią środkową tego pasa przykrywa się z przodu 3 rogi pierwszej pieluchy, a końce, krzyżujące się poprzednio na plecach, przeprowadza się z powrotem na brzuch i wiąże każdy z nich oddzielnie z obu częściami dolnego rogu pierwszej pieluchy, leżącego pod środkową częścią pasa. Starszemu niemowlęciu, zwłaszcza jeżeli się wiele rusza i staje na nóżki, trzeba majteczki uszyć z flaneli lub barchanu, gdyż majteczki pieluchowe spadałyby z niego gdy stoi.

Dr. ZYGMUNT DANIELSKI — LWÓW.

O prawidłowem oddechaniu.

(Ciąg dalszy).

Prócz powyżej pobieżnie naszkicowanych rodzajów oddechu, mianowicie przeponowego (brzusznego) i żebrowego (piersiowego) odróżniamy jeszcze oddech t. zw. flankowy (boczny) i oddech obojczykowy (szczytowy) wreszcie oddech pełny, który jest kombinacją oddechu żebrowego i przeponowego łącznie.

Przy oddechu obojczykowym rozszerza się nieco głównie górna część piersi przyczem brzuch wciągamy — przepona uwypukla się lekko ku górze, zaś górne żebra, ramiona, łopatki i kości obojczykowe wraz z mostkiem podnoszą się nieco ku górze. — Przy tym rodzaju oddechu wypełnia się słabo powietrzem wyłącznie górna wierzchołkowa część stożka płucnego — dlatego też jest to, jako bardzo skąpy i niedostateczny możliwie najgorszy rodzaj oddechu. Niemniej zaznaczyć tu należy że dla uzyskania, tej skąpej ilości powietrza przy oddechu obojczykowym, potrzebny jest nieproporcjonalnie znaczny wysiłek mięśni szyjnych, zaś obowiązujące zasadniczo oddechanie przez jamę nosową jest tu ogromnie utrudnione prawie że niemożliwe.

Oddech flankowy zatrudnia tylko skromne części płuc, przyczem piersi doznają nieznacznego tylko rozszerzenia, przednia część jamy brzusznej wcale się nie napina natomiast następuje wyraźne napięcie bocznych ścian tejże, co przy pomocy przyłożonych na biodra rąk z łatwością odczuwamy.

Jak już z tego pobieżnego przedstawienia rzeczy widzimy, oba powyższe rodzaje oddechu zarówno pod względem zdrowotnym jak i technicznym są zupełnie niekorzystne i należy ich stanowczo unikać. O ile ktoś do tego rodzaju oddechania przywykł, przynosi wyraźnie szkodę płucom swym, gdyż utraciwszy zdolność głębokiego oddechu powoduje niedostateczne odżywianie płuc tlenem i dopiero przez żmudne i cierpliwe ćwiczenie, może ową zdolność odzyskać.

Takie niedostateczne oddechanie z powyższemi następstwami stwarza bardzo podatne podłoże pod wszelkie choroby płucne zwłaszcza o charakterze grużliczym. Także i mięśnie oddechowe zwolna zanikają a klatka piersiowa traci na pojemności. Niemniej i chrząstki, które klatce piersiowej umożliwiają wskazaną ruchliwość, zanikają zwolna skutkiem niedostatecznej czynności, twardnieją i tracą podobnie jak mięśnie oddechowe niezbędną elastyczność. Ilość powietrza wdechiwanego i wydechiwanego staje się bardzo skąpą, na skutek czego i krew zupełnie niedostatecznie wchłania tlen zaczem wszystkie tkanki w organizmie są niedostatecznie odżywiane — niemniej tkanka nerwowa, której zadaniem jest zarazem mięśniom oddechowym jako też i całemu ustrojowi organizmu użyczać siły i energji i świeżych podniet działania.

Następstwem tego jest ogólne znużenie i wy-

czerpanie, brak tchu niepokój w okolicy serca, upośledzenie apetytu, zaparcie stolca, zastój w krwi obiegu w jamie brzusznej w żyłach itp. — stwarza się owo błędne koło, w którem niedostateczny oddech, upośledza czynności organizmu ten zaś odżywia niedostatecznie narządy oddechowe — krótko mówiąc, następuje zastój w czynnościach organów i organizmu całego — człowiek staje się chorym.

O wiele lepsze warunki odżywiania daje oddech żebrowy i przeponowy. Oddech żebrowy (piersiowy) jednak nie może być wyłącznie stosowanym, bez szkodliwych następstw, z powodu nadmiernego natężenia zarówno mięśni żebrowych, jakoteż napięcia mięśni szyjnych, to też nie da się w ogóle nawet pomyśleć, by ktoś w codziennem życiu wyłącznie tym rodzajem oddechu się posługiwał.

Jakkolwiek faktem jest, że znaczna część ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy to jednak nie ulega wątpliwości, że najbardziej naturalnym dogodnym najmniej skomplikowanym a przytem prawie zupełnie wystarczającym jest oddech przeponowy, ten też rodzaj oddechania w codziennem życiu powinien być stosowanym i zalecanym. Warunki atoli tego oddechu zmieniają się tam, gdzie chodzi o znaczniejsze natężenie (przy sportach, zabawach ruchowych, wiosłowaniu, turystyce itp.) jak nie mniej przy pewnego rodzaju zawodach (jak np. u śpiewaków, artystów, mowców i t. p.

W tych wypadkach staje się konieczną i niezbędną kombinacja oddechu żebrowego z oddechem przeponowym, czyli tak zwany oddech pełny, który ogólnie biorąc i w codziennem życiu powinien być pod uwagę branym, stosowanym i przez ćwiczenia oddechowe kształconym i doskonalonym o ile chodzi o zdobycie wszechstronnej sprawności i czynności płuc.

Wyżej wspomniany pełny oddech odbywa się w sposób następujący: przepona kurczy się i wypycha ścianę brzuszną ku przodowi, równocześnie rozszerza się (podobnie jak przy oddechu żebrowym) energicznie średnia część jamy piersiowej, nie mniej górna część piersi podnosi się i rozszerza. W ostatniej fazie wdechu, najniżej położona część jamy brzusznej wciąga się nieco ku wewnątrz a to celem podparcia, przez wypchnięte dzięki temu powietrze górnej części piersi. Podobnie czyni się by przy dłuższem i znaczniejszem użyciu głosu kierować celowo i powolnie i to z pełną świadomością wydechem. Szczególną uwagę należy poświęcić powyższym rozważaniom przy ćwiczeniach wydechu, jak również i temu że przy wdechu nie należy podnosić ramion, natomiast nieco się w tył wygiąć.

W specjalnem wydaniu „O gimnastyce oddechu“, które się w swoim czasie w druku ukaże, podane będą dokładne i szczegółowe codzienne ćwiczenia oddechowe, których zadaniem jest, przysporzyć ćwiczącemu, zupełne opanowanie czynności oddechowych, a tem samem poprawić i utrwalić zdrowotność i sprawność narządów oddechowych. Na tem miejscu ograniczamy się do podania niektórych jeszcze ogólnych uwag. Już powyżej kilkakrotnie uzasadnialiśmy konieczność, wyłącznego niemal oddechania przez jamę nosową — przyczem wszystkie tu czynne mięśnie muszą funkcjonować swobodnie, bez jakichkolwiek anormalnych skurczów i zbędnego a szkodliwego napięcia i wysiłku, ćwiczenia oddechowe powinny odbywać się w czystem, świeżem a niezbyt chłodnem powietrzu, przyczem należy zachować postawę prostą spokojną i swobodną, poświęcić tej czynności baczną uwagę i dzięki niej unikać zbyt pospiesznych postępów skutkiem nie dość dokładnie przeprowadzanych ćwiczeń, gdyż to nie prowadzi do celu. Wiele zależy na tem by poprzednio wyrobić sobie dla różnorodnych funkcyj oddechania właściwe uczucie i zyskać odpowiednią lokalizację w płucach dla tych funkcyj — wówczas tem łatwiej i pewniej uzyskać da się należyta sprawność. Poprzednie teoretyczne opanowanie tak zwanego „Mechanizmu oddechu“ jest również bardzo wskazane. Wskazanem jest także ćwiczenia te przeprowadzać przed lustrem przy odsłoniętej zupełnie górnej części ciała Uważać też bacznie należy, by wydech odbywał się możliwie powolnie przy utrzymanym syczeniu, naśladującym brzmienie litery S. Niektórym osobom trudność sprawiają ćwiczenia przed lustrem — wówczas należy się uciec do lokalizacji rodzaji oddechu przy pomocy właściwego uczucia, zanim się jednak to uczucie zdobyło i opanowało nie należy przychodzić do ćwiczeń innego rodzaju oddechu Kobiety przeważnie z wielką trudnością zdobywają uczucie właściwe dla oddechu przeponowego. Zapobiega temu następujące ćwiczenie: odziawszy się zupełnie lekko należy się na wznak położyć i głęboko oddechać, rękę zaś umieścić na brzuchu w okolicy pępka i pilnie na to baczyć by przy wdechu brzuch się podnosił (im wyżej tem lepiej) zaś przy wydechu, aby się bardzo powolnie obniżał. W ten sposób prowadzone częściej ćwiczenia ułatwiają znacznie sprawność w oddechaniu przeponowem.

Codzienne ćwiczenia w oddechaniu, mają za zadanie zapewnić nigdy niezawodzące opanowanie oddechu, a zarazem równomierną pracę i zatrudnienie płuc, oddechanie natomiast naprzemian przez lewy to prawy otwór nosowy, odczyszcza dokładnie drogi oddechowe, przedewszystkiem samej jamy nosowej. Unikać natomiast należy tak

zwanych płukanek nosa, przy pomocy letniej wody, jamy boczne nosa bowiem pozostają w ścisłym kontakcie z mózgiem i uchem wewnętrznym i niejednokrotnie już owe tusze nosowe były powodem groźnej choroby, zapalenia ucha wewnętrznego.

Ćwiczenia w przetrzymywaniu oddechu, mają bardzo doniosłe znaczenie higjeniczne, dzięki temu bowiem pewna część tlenu zostaje w płucach uwięzioną, a temsamem stale w płucach przebywające powietrze, przemięszane i odczyszczone, poczem przy wydechu zostają wydzielone wszystkie nieużytki pokarmu płucnego, kwas węglowy i inne gazy, energicznie wypchnięte, dokonuje się popularnie mówiąc — przeczyszczenie płuc. W ten sposób zwalcza się cuchnący wydech, który w wielu wypadkach pochodzi właśnie z płuc a nie z żołądka jak wielu mylnie sądzi. Ten cuchnący wydech nie jest atoli wyrazem jakiejś choroby płucnej czy też tak zwanego popularnie „psucia się płuc“ lecz wyrazem właśnie niedostatecznego przewietrzania i wentylacji płuc.

Dr. K. RYDER — BĘDZIN.

Czy i w jakim stopniu lód przynosi choroby?

Sezon zimowy należy do tych w czasie którego każdy, poczynając od przezornej gospodyni domu, kończąc na wielkim przemysłowcu, magazynującym ulegające psuciu produkty, zaopatruje się w zapas lodu. Ze względu na słabo rozwinięty przemysł sztucznego lodu w naszym kraju, głównemi źródłami lodu są rzeki, stawy, wreszcie wszelkiego rodzaju zbiorniki wody, zamarzające w zimie. Ponieważ czystość wody, z której czerpiemy lód, już dla gołego oka ludzkiego jest często pod dużym znakiem zapytania, przeto u wielu ludzi rodzą się zupełnie słuszne wątpliwości co do jakości lodu, pochodzącego z tych źródeł pod względem zdrowotnym. Jako ten, do którego należy piecza nad zdrowiem ludności powiatu, szczególniej w kierunku zapobiegania chorobom, jestem często zapytywany o stopień niebezpieczeństwa lodu, pochodzącego z takich wątpliwych źródeł, a nawet interpelowany o to, dlaczego władze do tego powołane, pozwalają czerpać lód pochodzący z nieczystych zbiorników wody. Pragnę przeto wyjaśnić, jak się ta sprawa przedstawia z punktu widzenia epidemjologji, oraz w jakim stopniu mogą choroby zakaźne przenieść się przez lód.

Na wstępie zwrócę uwagę, że lód jest używany do dwu celów: albo dla utrzymania niższej temperatury przez obkładanie lodem, albo do celów spożywczych dla ochłodzenia spożywanych produktów, napojów i t. p. przez jego dodawanie. Naturalnie, że w pierwszym wypadku, kiedy lód nie jest przyjmowany do wewnątrz, kiedy go używamy do kompresów, do obkładania beczek, w których znajduje się produkt spożywany przez człowieka, kiedy nim ochładzamy pomieszczenia, w których magazynowane są psujące się produkty spożywcze i t. p. żadnego niebezpieczeństwa dla człowieka nie przedstawia. Lód do tych celów może pochodzić z najrozmaitszych źródeł, z najbrudniejszej wody, — nie będzie to nigdy ze szkodą dla zdrowia ludzkiego.

Jak się rzecz ma w drugim przypadku, kiedy lód jest spożywany z wodą albo innemi trunkami dla ich ochłodzenia (mazagran), w zupach, jak chłodnik albo inne, kiedy jest łykany w celach leczniczych i t. p?

Wspomniałem już, że u nas należy się liczyć przeważnie nie ze sztucznie wyrabianym lodem któryby można fabrykować z wody bakterjologicznie czystej, jak przekroplonej filtrowanej, albo z artyzejskiej studni i t. p., lecz z lodem, pochodzącym przeważnie z tych wątpliwych źródeł wody, a więc zawsze zanieczyszczonych, zawierających bakterje i to bakterje chorobotwórcze. Powiem odrazu, że chodzi tu o zarazki duru brzusznego głównie, a ewentualnie czerwonki i innych chorób przewodu pokarmowego.

Należy odróżnić dwa sposoby zanieczyszczenia lodu, z których jeden polega na zanieczyszczeniach wody, z której lód pochodzi, a drugi na zanieczyszczeniach już gotowego, czystego lodu przez

ludzi, manipulujących lodem, przy jego fabrykowaniu, dobywaniu, albo przewożeniu.

Ażeby zrozumieć niebezpieczeństwa, pochodzące z pierwszego sposobu zanieczyszczania, podaję następujące fakty, dotyczące lodu.

Jak wiadomo, lód powstaje drogą krystalizacji wody, istnieje zaś prawo krystalizacji, znane wszystkim chemikom, robiącym z niego użytek przy otrzymywaniu chemicznie czystych substancji, mianowicie prawo wyeliminowywania z płynu, krystalizującego się, wszelkich obcych części składowych, znajdujących się w tym płynie, zarówno w stanie zawiesiny, jak i rozpuszczonym. To też, przy fabrykacji sztucznego lodu, który się robi w formie sześciennych brył, daje się spostrzegać w centrum takiej bryły ciemne jądro, o ile lód powstał z brudnej wody, zawierający, wyciśnięte przy krystalizowaniu się, zawartości wody. Zaś naturalny lód, tworzący się w rzece, stawie, sadzawce czy w każdem innem źródle wody, nie ograniczonym ścianami formy, w której się robi sztuczny lód, ma jeszcze większe szanse wyciśnięcia z zamarzającej wody zanieczyszczeń. Oto jeden moment w tworzeniu się lodu, zmniejszający niebezpieczeństwo jego zanieczyszczenia. Potwierdzają to badania bakterjologiczne, które wykazują przy porównywaniu analiz wody, z której powstaje lód i wody po roztopieniu lodu, powstałego z tej samej wody, znaczną redukcję ilości bakterji, dochodzącą do 99% pierwotnej ilości. Wprawdzie marznięcie nie zabija bakterji, ale wszyscy badacze potwierdzają nadzwyczajną redukcję ich ilości w lodzie, która jeszcze postępuje z biegiem czasu. I tak z pozostałych w lodzie tuż po jego utworzeniu się bakterji, 90% ginie w ciągu pierwszego tygodnia pobytu w lodzie, a 99,8% w ciągu trzech tygodni i tylko ułamek 1% pierwotnej ilości bakterji w zanieczyszczonym świeżym lodzie pozostaje po dłuższym czasie przebywania bakterji w lodzie. Biorąc pod uwagę, że szykowany w zimie lód przechowywany jest przez całe miesiące w składach, piwnicach lub innych miejscach, nim zostaje zastosowany do chłodzenia, mamy drugi moment, zmniejszający znacznie niebezpieczeństwo, grożące ludziom od lodu, względnie od zawartych w nim bakterji.

Powyższe trzy czynniki, mianowicie: krystalizacja, niska temperatura, i dłuższe przebywanie bakterji w zimnej temperaturze, znacznie zmniejszają szanse przenoszenia przez lód chorób zakaźnych. Jednak istnieją opisywane w literaturze medycznej, przypadki zachorowań na dur brzuszny po spożyciu lodu. Poważniejszem źródłem zanieczyszczenia lodu jest, jak już wspomniałem, niewłaściwe manipulowanie przy jego robieniu, przewożeniu i spożyciu, gdyż nawet lód przy powstaniu z czystej wody, nie zawierającej bakteryj, traktowany przez ludzi w nieczysty sposób i przechowany w miejscu dostępnym dla zanieczyszczenia, podawany do spożycia przez brudne ręce, ma duże szanse przeniesienia na swojej powierzchni bakterji chorobotwórczych. Np. jeżeli czysty kawałek lodu, nie zawierający bakterji wewnątrz, będzie włożony w celu ochłodzenia do szklanki wody zimnej brudnemi rękami, na których mogą być zarazki duru brzusznego, czerwonki lub innej choroby, wtedy osoba która wypije taką wodę, może śmiało na jedną z tych chorób zachorować. Równałoby się to piciu czystej wody, do której ktoś zanurzył ręce, zanieczyszczone bakterjami. Dlatego niebezpieczeństwo, pochodzące ze spożycia lodu jakościowo istnieje zawsze, choć ilościowe nie jest tak znaczne. Większym jest prawdopodobieństwo lżejszych zaburzeń jelitowych nie takich jak dur brzuszny, lub czerwonka, spowodowanych spożyciem zanieczyszczonego lodu. Z tego wszystkiego wynika, że nie tyle należy zwracać uwagę przy użyciu lodu w celach spożywczych, na źródło jego pochodzenia, jak na sposób dobywania, przechowywania i przygotowania go do spożycia.

Dr. BENEDYKT ZIEMIELSKI (LWÓW).

O djetetyce chorych na gruźlicę płuc.

Zdawałoby się, że sprawa powyższa nie stanowi żadnego problemu; laik każdy wie, że rozpoznanie najlżejszej formy gruźlicy, „lekkiego kataru szczytów" pociąga za sobą nieodłączny przepis przekarmiania chorego mlekiem, jajami, masłem, że w sanatorjach najważniejszą rzeczą jest przyjmowanie posiłków, że polepszenie sprawy gruźlicy poznaje się po dobraniu na wadze i że w końcu „każdy suchotnik jest chudy". Mimo to sprawa gruźlicy i wagi ciała, oraz djety tak zupełnie prosta nie jest i wymaga rozpatrzenia.

Nie ulega wątpliwości, że jednym z czynników, organizm w walce z prątkiem gruźliczym osłabiającym jest chroniczne głodowanie. (Dowód — wpływ restrykcji pokarmowych w dużych miastach w czasie wojny światowej na wzmożenie się gruźlicy). Faktem jest też, że dobre odżywianie (a co za tem idzie i wzrost wagi) może czasem wystarczyć organizmowi dla przeprowadzenia zwycięskiej walki. Jasnem jest, że waga w tych przypadkach jest dobrym wskaźnikiem. Nie jest jednak prawdą, żeby każdy suchotnik był chudym.

Przeciwnie, pewne złośliwe, w krótkim czasie do zgonu prowadzące formy suchot powstają często u typów atletycznych ze znaczną podściółką tłuszczową. Pacjent umiera. w ostatnich dniach życia był żółty i siny równocześnie, nie schudł jednak, po prostu nie miał czasu na to.

Jasnem jest, że lekarz, rozpoznający taką formę suchot we wczesnem stadjum nie każe choremu „dobrze się odżywiać", przeciwnie dla ułatwienia pracy serca poradzi raczej skąpe odżywianie się, całą zaś siłą pary będzie się starał o leczenie innymi sposobami, przedewszystkiem t. zw. odmą piersiową.

Pozatem istnieje pewna forma suchot przewlekłych, t. zw. włóknistych, powstająca często u ludzi dobrze z domu odżywionych, a która zupełnie po dalszem przytyciu się nie poprawia. Pacjenci tacy stanowią gros stałych mieszkańców sanatorjów, gdzie cały dzienny program kulinarny wypełniają bez zaległości, łatwo tyją, trzymają się dobrze na pewnej górnej wadze, mimo to latami odpluwają prątki, otyłość zaś jedynie duszność powoduje. Okazało się, że u takich pacjentów mierne schudnięcie ułatwiając pracę serca wspomaga bardzo korzystnie działanie innych zabiegów lecznicych. Istnieją też formy gruźlicy lekkiej, połączonej z krwiopluciem (zresztą w tym wypadku niewinnem), znikającem po ustaniu przekarmienia.

Widać z tego, że jakiekolwiek schematyzowanie jest wręcz szkodliwe, jakkolwiek nie da się zaprzeczyć, że w większości przypadków lekarz będzie parł na lepsze odżywianie.

Odnośnie do techniki odżywiania, omawianej zresztą ogólnikowo w jednym z poprzednich artykułów, należy zaznaczyć, że w przypadkach, nadających się do przekarmiania, najważniejszą rolę odgrywają potrawy mączne na mleku lub śmietanie z masłem lub cukrem. Samo mleko jest dziś raczej postponowane, gdyż w stosunku do swojej pożywności zanadto obniża łaknienie, a tem samem uniemożliwia wprowadzaniu innych pokarmów. Zbyt dużo mięsa jest bezcelowe, terapja na tem polegająca, powstała przed wielu laty we Francji, jest dziś zupełnie opuszczona; pamiętać należy o dostatecznej ilości świeżych jarzyn i owoców, zawierających niezbędne dla organizmu substancje (witaminy), oraz sole.

Istnieją pewne schematy djetetyczne, polegające na specjalnem podawaniu soli. I tak sądzono we Francji, że przez podawanie dużej ilości wapna, uzyska się t. zw. „remineralizację" organizmu, gdyż stwierdzono, że pacjent gruźliczy specjalnie dużo wapna traci. Okazało się jednak, że doprowadzenie nawet największej ilości soli wapiennej nie „remineralizuje ciała", gdyż tkanki straciły „chwytność soli" i jej nie asymilują, mimo największej podaży. Według drugiej teorji — głoszonej przez wielkiego chirurga szwajcarskiego i świetnego znawcę gruźlicy, Sauerbrucha, należy starać się o dużą podaż rozmaitych soli (z wyjątkiem soli kuchennej — chlorku sodowego) pod formą gotowego preparatu „Mineralogenu"). Zajmujące jednak spostrzeżenia S. i świetne jego sukcesy lecznicze nie zostały potwierdzone przez badania kontrolne, tak, że sprawa ta dla praktycznego użycia nie jest jeszcze dojrzała.

Pozostaje do omówienia pewna specjalna djeta, stosowalna w pewnych przypadkach. — Istnieje forma lekka gruźlicy płuc, cechująca się głównie zmianami stosunkowo nieszkodliwemi na opłucnej, oraz zrostami włóknistymi w samych płucach. Najnieprzyjemniejszym subjektywnym objawem tej formy jest silna nerwowość, a objektywnie można stwierdzić powiększenie gruczołu tarczykowego, którego większe wydzielanie powoduje większą pobudliwość nerwową, oraz schudnięcie.

Okazało się, że czynnikiem działającym w wewnętrznej wydzielinie, „inkrecie“, tarczyczy jest ciało chemiczne, nazwane tyroksyną, które powstaje w organizmie ludzkim, z ciała chemicznego, doprowadzonego pokarmami, t. zw. tryptopanu.

Udało się udowodnić badaczowi węgierskiemu, Balintowi, że zamknięcie dowozu tryptopanu, znajdującego się w mięsie, serze, jajach i mące **pszennej** powoduje widoczne zmniejszenie wydzielania gruczołu tarczykowego z odpowiednimi dodatnimi skutkami. Djeta taka jest dość ostra jako ściśle jarska i chleba pszennego pozbawiona; daje się jednak przeprowadzić bez szkody dla organizmu 3—4 tygodni i już przez ten czas może czasem zostawić zbawienne skutki

DR. JEANETTA FRAENKLOWA, LWÓW.

Choroby psychiczne.

IV. Problem konstytucji.

Poprzednio omawialiśmy choroby psychiczne, które powstają pod wpływem czynników zewnętrznych, mianowicie trucizn roślinnych (opium, morfina) lub zwierzęcych (kiła). Zmiany psychiczne wywołane przez te trucizny są na ogół niezależne od indywidualności danego osobnika. Są one tylko jedną cześcią procesu chorobowego, który działając przez czas dłuższy stopniowo prowadzi do wyniszczenia całego organizmu. Widzieliśmy jednakże, że działanie tych trucizn, a szczególnie morfiny nie u wszystkich osobników jest jednakowe. Nie każdy człowiek, który raz zażył morfinę lub opium, staje się nałogowym palaczem lub morfinistą. Nałogowi temu ulegają ludzie, którzy są słabi w walce życiowej, łatwo podlegają nastrojom i nie mogą się oprzeć urokowi trucizny. Jednem słowem ludzie o pewnej szczególnej konstytucji psychicznej.

Nasuwa się pytanie, co nazywamy konstytucją?

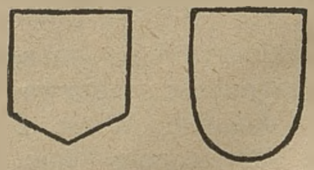
Ludzi można dzielić na rozmaite typy, przytem kryterja podziału mogą być różne. Podstawą podziału może być budowa ciała, wzrost, postawa, wyraz twarzy i t. p., z drugiej strony właściwości charakteru, temperament, sposób reagowania, odczuwania i postępowania. Otóż sumę tych wymienionych cech, dzięki którym osobniki od siebie się różnią, nazywamy konstytucją.

Konstytucja człowieka jest dziedziczną. Od niej zależą w znacznej mierze koleje życia jednostki. Z jednej strony zależy konstytucja od znamion konstytucyjnych rodziców, z drugiej strony od środowiska, w jakiem rozwija się dana jednostka, a więc od stosunków klimatycznych, sposobu jej życia i t. p. czynników. W im korzystniejszych warunkach wyrasta dany osobnik, tem zdrowszą i silniejszą jest jego konstytucja.

Uczony tübingenski Kretschmer podzielił wszystkich ludzi na dwa zasadnicze typy konstytucyjne: na cyklothymików i schizothymików, biorąc jako podstawę podziału różnice w budowie ciała i w temperamentach. Cechy somatyczne, uzewnętrzniające się w budowie ciała i temperament pozostają ze sobą w ścisłym związku biologicznym. Korrelacja między budową ciała a temperamentem odbywa się za pośrednictwem gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu. Po usunięciu któregokolwiek z tych gruczołów występują zmiany cielesne i temperamentu. Więc n. p. po usunięciu gruczołu tarczykowego następuje pewne przytępienie temperamentu, a równocześnie zatrzymanie w rozwoju ciała i wzrost karliczy; wczesna kastracja powoduje temperament flegmatyczny i eunuchoidalną budowę ciała.

Wśród typu cyklothymików spotyka się najczęściej pewną dla typu tego znamienną budowę ciała, nazwaną przez Kretschmera wyglądem pyknicznym. Człowiek należący do tego typu ma zwyczajnie wygląd okrągły, dobrze odżywiony, świeżą cerę. Kości raczej delikatne, mięśnie dość miękkie, podściółka tłuszczowa na twarzy, szyi i brzuchu dobrze rozwinięta. Głowa nieco ku przodowi pochylona osadzona jest na szyi krótkiej i szerokiej. Czaszka zwyczajnie, niska i głęboka, twarz miękka i okrągła o poszczególnych częściach dobrze rozwiniętych; miękki profil, czoło szerokie i sklepione, nos duży, lekko zagięty, szczęka dolna szeroka wydaje się jeszcze

szerszą z powodu nagromadzenia tłuszczu w bocznych jej częściach. Schematycznie narysowana twarz cyklothymika przedstawia się w postaci pięciokąta lub szerokiej tarczy. (Rys. 1).

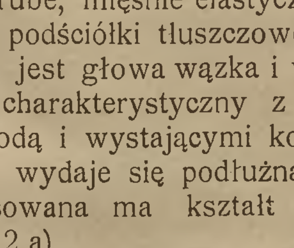


Rys. 1.

Ręce są krótkie, szerokie, miękkie i zgrabne. Włosy miękkie, cienkie i faliste, zarastają czoło gładko albo też na skroniach lekko się cofają. U pykników istnieje większa skłonność do łysiny niż u schizothymików.

W drugiej grupie, u schizothymików przeważa pod względem zewnętrznym wygląd atletyczny lub astheniczny. Mężczyzni atletyczni są wysocy, mają długie kończyny. Łuk barkowy jest szeroki, muskularny i przeważa nad silnie się zwężającą dolną połową ciała z wązką miednicą i chudymi nogami tak, że ogólny zarys tułowia schematycznie ma kształt trapezu. Kości są twarde i grube, mięśnie elastyczne, silnie rozwinięte, brak podściółki tłuszczowej. Na smukłej szyi osadzona jest głowa wązka i wysoka. Profil naogół mało charakterystyczny z wysoką silnie rozwiniętą brodą i wystającymi kośćmi policzkowymi. Twarz wydaje się podłużną, a schematycznie narysowana ma kształt wydłużonego owalu. (Rys. 2 a).

Natomiast asthenicy mają tułów raczej cylindryczny z długą i wązką klatką piersiową i wązkiemi barkami tak, że kończyny wydają się przez to jeszcze dłuższe. Kości, mięśnie i skóra są cienkie i delikatne. Głowa jest mała, wysoka lub okrągła. Nos długi i spiczasty kontrastuje ze słabo rozwiniętą szczęką dolną, przyczem, jeśli nos jest nieco przydługi, a szczęka dolna silnie cofnięta, powstaje t. zw. profil kątowy, tak charakterystyczny dla schizothymików. Twarz w schemacie ma kształt skróconego owalu. (Rys. 2 b).



Rys. 2.

Skóra schizothymików jest zwykle blada i wykazuje skłonność do wybryków. Włosy są gęste, twarte, szczotkowate, wrastają nieraz w czoło czapkowato. Brwi są również szerokie i gęste i często zlewają się ze sobą.

Schizothymicy i cyklothymicy stanowią zatem dwie wielkie grupy typów konstytucyjnych, które również pod względem psychologicznym wykazują szereg znamiennych różnic.

Cyklothymicy są to ludzie przeważnie towarzyscy, dobrotliwi, ludzie, z którymi można sobie poradzić, którzy rozumieją żarty i biorą życie takiem, jakie ono jest w rzeczywistości. Są szczerzy i otwarci, łatwo można się z nimi zaprzyjaźnić, mają w sobie coś miękkiego i ujmującego. Obok natur wybitnie towarzyskich są też pomiędzy nimi ludzie nieco ociężali, którzy prowadzą życie ciche i spokojne. Od schizothymików różnią się tem, że niechętnie obcują z ludźmi nie z powodu wrogiego do nich nastawienia lub jakiejś wewnętrznej antypatji, tylko z powodu pewnej ociężałości, trwożliwości lub poczucia mniejszej wartości. Jeżeli jednak ktoś stara się do nich zbliżyć, są łatwo dostępni, naturalni i życzliwi i w małem kółku przyjaciół towarzyscy i mili.

Są też wśród cyklothymików ludzie, u których przeważa skłonność do depresji, którzy są często przygnębieni i smutni; mówi się o nich jako o ludziach miękkich, cichych, nie umiejących się tak cieszyć jak inni. Jeżeli dostają się w otoczenie ludzi wesołych, mają zrozumienie dla humoru i żartów. Łatwo jednak stają im łzy w oczach i smucą się dłużej niż inni. Ci ludzie mają więc temperament miękki o obfitej i bogatej oscylacji. Uczuciowość ich biegnie między dwoma krańcowymi punktami: smutkiem i pogodą. Ten sam temperament lecz niejako w kierunku odwrotnym mają ludzie weseli. Człowiek taki jest „gorąco kąpany“, łatwo popada w gniew, i za chwilę znowu jest dobry. Gdy mu coś wejdzie w drogę, staje się czerwony jak burak i wybucha odrazu. Nie umie pohamować gniewu ani złości, ale też nie jest mściwy. Gdy się wyzłości, jest mu lekko na sercu i zadanej mu krzywdy już nie pamięta. Można o nim powiedzieć, że nie wie, co to znaczą „nerwy“.

Widzimy więc, że temperament cyklothymików przedstawia się w postaci fali, której odchylenia są głębokie, miękko konturowane i okrągłe, a jedynie rytm falowania u jednych jest szybszy i bardziej pobieżny, u drugich powolny i pozostawiający głębsze ślady.

Temperament cyklothymików określa zarazem ich sposób społecznego ustosunkowania się. Mają potrzebę wygadania, wypłakania i wyśmiania się. Szukają więc towarzystwa innych ludzi. Każdy nastrój otoczenia odbija się na nich, potrafią zastosować się do każdego środowiska, brać udział w każdej zabawie. Dlatego też przeważnie niema tarcia między ich „ja“ a światem

zewnętrznym, nie znają tragicznych konfliktów. Są to realiści, którzy znajdują przyjemność w używaniu życia, w jedzeniu, piciu i biorą wszystko, co im życie daje. Z d ugiej strony jednakże nie umieją być konsekwentni. Z powodu szybkiego tempa myślowego nie przemyślą niczego dokładnie, są raczej powierzchowni i niestali. Dlatego też zwyczajnie wykazują tylko praktyczną energię, natomiast nie mają twardej i stalowej siły schirothymików. Nie znają daleko zakreślonych celów i nie potrafią fanatycznie i konsekwentnie do nich dążyć.

Dzięki swojej odwadze, przedsiębiorczości, pomysłowości, chęci do pracy i żywotności, dzięki swemu niewyczerpanemu elan vital nadają się doskonale na organizatorów, przywódców, kupców, mówców i dziennikarzy, spokojniejsi na urzędników i biurowców.

Cyklothymicy są to więc ludzie prości, nieskomplikowani, ich sposób odczuwania jest bezpośredni i szczery, a poznanie ich nie natrafia na znaczniejsze trudności.

Nie tak jest u schizothymików. Schizothymicy mają powierzchowność i głębię. Brutalni lub tępi, mrukliwi, złośliwi lub nieśmiali — oto takimi są na powierzchni. Albo wogóle nie mają żadnej powierzchowności. Widzimy przed sobą człowieka, którego nie znamy, który nas zaciekawia. Co się za nim kryje? Może nic, może tylko pustka, zimna bezduszność, a może wielkie bogactwo. Możemy z ludźmi tymi żyć razem przez dziesięć lat, a jednak nie możemy powiedzieć, że znamy ich naprawdę. Tacy są schizothymicy. W terminologii naukowej nazywa się to antyzmem. Nie można wiedzieć, co czują. Czasem także sobie z tego nie zdają sprawy.

Najczęściej spotykanemi cechami charakteru schizothymików są powaga, brak humoru, powściągliwość, dziwaczność, nietowarzyskość. Podobnie jak temparament cyklothymików oscyluje między dwoma biegunami — pogodą i smutkiem, — tak temperament schizothymików waha sią między wrażliwością a tępotą. Nie można nawet powiedzieć, że schizothymicy są albo bardzo wrażliwi albo chłodni. Mogą być mimozowato wrażliwi, subtelni, przeczuleni, „nerwowi“, a równocześnie chłodni, zimni, obojętni, bez życia. U ludzi najsubtelniejszych i najbardziej wyczulonych spotyka się ów ledwie widoczny chłód arystokratyczny, ów dystans, zacieśnienia afektycznego zainteresowania do pewnej ograniczonej grupy ludzi i ową cierpką obojętność w stosunku do wszystkiego, co się poza tą grupą znajduje. Między nimi a światem zewnętrznym istnieje zawsze jakaś niewidzialna ściana. Jeden z najlepszych przedstawicieli tego typu, Strindberg, powiedział o sobie: „Jestem twardy jak lód, a jednak uczuciowy aż do drażliwości“. Od tego bieguna mimozowatości ciągną się temperamenty schizothymików stopniowo poprzez typy pośrednie do krańcowo przeciwnych, zimnych, tępych i niezdarnych.

Nastrój cyklothymików zmienia się falami. Nastrój schizothymików przesuwa się dość nagle i gwałtownie, skokami. Wielu z nich rozwija się szybko, w okresie pokwitania, olśniewa cała skala ich uczuć i patos młodości, a po kilku latach stają się chłodnymi, milczącymi, przeciętnymi zjadaczami chleba

Zależnie od przewagi u nich cech takich lub innych, rozmaicie urządzają sobie życie. Schizothymicy przewrażliwi, którzy odczuwają wszystkie żywe barwy i głośne tony życia codziennego jako brutalne, jaskrawe, dla nich wprost bolesne, starają się uniknąć owych podniet zewnętrznych, chowają się do swego pokoju, zaciemniają okna i w owym spokojnym półcieniu oddają się swoim marzeniom, swojej fantazji. Szukają chętnie takich środowisk, które im nie są przykre, arystokratycznych salonów, samotnej przyrody lub książek. W związku z tem pozostaje ich społeczne ustosunkowanie się. Schizothymicy są albo absolutnie nietowarzyscy, albo bardzo wybredni w doborze towarzystwa, albo wreszcie powierzchownie towarzyscy bez bliższego kontaktu z otoczeniem.

Swoją niechęć do ludzi ubierają w najrozmaitszą formę, skromność, wstydliwość, mrukliwość, chłód, ironię lub brutalność. Niektórzy schizothymicy są jednak towarzyscy i dobrotliwi w obejściu z ludźmi. Ale ta ich dobrotliwość nie ma nic wspólnego z serdeczną dobrotliwością cyklothymików, jest zawsze nieco przytępiona i obca. Nieraz na plan pierwszy wysuwa się u nich nieśmiałość; widok obcych ludzi wywołuje uczucie nieprzyjemne, które hamuje ich myśli i czynności i wtedy stają się bezradni wobec nowych sytuacji życiowych. Wielu z nich uciekając przed ludźmi, zagłębia się w książkach, inni stają się dziwakami, tworzą nowe systemy metafizyczne, zakładają sekty religijne, wymyślają cudowne wynalazki. Ci, schizothymicy, którzy prowadzą życie towarzyskie, albo żyją z ludźmi powierzchownie bez głębszego z nimi kontaktu, albo też są bardzo exkluzywni, stwarzają sobie odpowiednią atmosferę, odpowiednie środowisko, w którem czują się dobrze. Arystokratyczność schizothymików zaznacza się też w chęci okazania się innym, niż wszyscy, mówienia wyszukanym stylem, przestrzegania czystości i elegancji.

Podobnie i w erotyce. Nie są zdolni do ciepłego i naturalnego uczucia, tylko do ekstazy lub chłodu. Nie znają złotego środka. Umieją się zachwycać lub potępiać, kochać lub nienawidzieć, być bezwzględnymi egoistami lub poświęcić dla kogoś wszystko. Są to ludzie, którzy stale mają konflikty duchowe, których życie jest jednem pasmem tragedji.

Wskutek ich krańcowości spotykamy wśród nich z jednej strony ludzi o typie zbrodniczym, których czyny są właśnie z powodu braku jakiegokolwiek uczucia niesamowite i grozą przejmujące. Z drugiej strony, gdy są twórczymi, doprowadzają do mistrzowstwa i stają się mistrzami najczystszej formy ze szkodą dla treści. O ile chodzi o ich twórczość literacką, napróżno będziemy wśród nich szukali epików lub powieściopisarzy. Ich domeną jest subtelna liryka, formowanie tragedji, krótka, a wyrazista nowela. Nie potrafią napisać dzieła, przepojonego pogodnym, serdecznym humorem Dichensa, a gdy zaobserwują śmieszność, chłostają ją gryzącą ironją i sarkazmem.

Tak przedstawiają się owe dwa typy konstytucyjne, opisane przez Kretschmera. U ludzi zdrowych nie tak często spotyka się je w najczystszej formie. Przeważają typy mieszane, względnie typy z przewagą cech jednych lub drugich. O związku konstytucji z chorobami psychicznemi pomówimy następnie.

Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI. (LWÓW).

O homeopatji.

Gdy mówimy o różnych metodach leczniczych, nie zawadzi rozpatrzenie t. zw. „homeopatji" — ze względu na 1) dużą reklamę wśród laików i 2) pewne wystąpienia sławnego chirurga berlińskiego Biera, o których wspomnę poniżej.

Twórcą i po dziś dzień najznaczniejszym „teoretykiem" homeopatji był S. C. Hahnemann, lekarz niemiecki z końca XVIII wieku, który stworzył pierwszą zasadę „Similia similibus curantur" (po grecku homoja homojojs, stąd homeopatja), to znaczy: leczyć należy objaw chorobowy lekiem, mogącym u zdrowego ten sam objaw wywołać.

Podstawą zasady, uważanej za dogmat, są obserwacje H. z życia, przeważnie niesłychanie trafne, ale zawsze dowolnie i dziecinnie tłumaczone. Po zażyciu chininy, leczącej zimnicę, przez zdrowego, mają powstawać objawy gorączki bardzo do zimniczej podobne; ospa powoduje utratę słuchu i wzroku, częstokroć jednak leczy głuchotę i ślepotę samorzutnie powstałe. Często wybucha umysłowa choroba po ataku choroby gorączkowej, często po ataku takim ustępuje. Na świeżo odmarznięte kończyny kładzie się lód, a doświadczony kucharz wie, że sparzoną ukropem rękę trzeba przybliżyć do pieca dla przyśpieszenia gojenia.

Przyjmując powyższą zasadę, żąda H. dokładnego zestawienia objawów danego cierpienia, a potem stosowania leków „homeopatycznych", t j. u zdrowego człowieka dany objaw wywołujących, bez względu na istotę cierpienia. Drugą zasadą H. jest podawanie minimalnych (stąd nazwa „homeopatycznych") dawek leczniczych, opierając się na obserwacji własnej, że lek działa już w ogromnem rozcieńczeniu („potencji"), o ile został w pewien bardzo dokładnie opisany sposób rozdrobniony. Każde inne leczenie — szkolne — nazywa H. w odróżnieniu od swojego systemu — „allopatją".

Homeopatja rozwinęła się głównie w ojczyźnie twórcy — Niemczech, werbowała zwolenników przedewszystkiem nieszkodliwością niskodawkowanych leków, oraz dostępnością dla wszystkich rozpoznawania i leczenia objawów chorobowych. Medycyna naukowa nigdy żadnej z zasad homeopatycznych nie przyjęła. Przedewszystkiem zakwestjonowano możliwość jakiegokolwiek działania tak minimalnych substancji leczniczych, stwierdzono słusznie, że le-

czenie objawów bez oglądania się na wewnętrzne ich powiązanie — jest dowolne i oparte li tylko na spekulacji; wyśmiano też zasadę, że dla leczenia choroby, czy też tylko objawu chorobowego, należy wywołać podobny objaw.

Przed rokiem ogłosił sławny chirurg Bier w Berlinie serję artykułów, wywodzących, że pewne myśli H. zostały potwierdzone przez najnowszą medycynę i że zasada „Similia similibus curantur“ odżyła.

Spostrzeżenia bowiem pewne ostatnich lat, są dowodem, że H. przy niewątpliwej zupełnej chaotyczności i dowolności swoich teorji, zasad i wniosków praktycznych, miał ogromną intuicję spostrzegawczą. Przedewszystkiem wiedział już w 1790 r., jak wspomniałem powyżej, że gorączka czasem leczy choroby umysłowe — fakt, który w 1920 r. podjął Wagner, lecząc z dużem powodzeniem gorączkowymi napadami malarji paraliż postępowy (t. zw. popularnie rozmiękczenie mózgu). Pozatem przewidział jasnowidząco cały nowy dział lecznictwa — proteinoterapję, czyli leczenie wstrzykiwaniami białka, wzgl. ciał drażniących“. Mniej więcej w r. 1916 spostrzegli dwaj badacze niezależnie od siebie — Schmidt w Pradze i Widal w Paryżu, że wstrzyknięcie domięśniowe 5 ccm zwyczajnego mleka sterylizowanego choremu na ostre bolesne zapalne opuchnięcie kolana, powoduje po 6—10 godzinach znaczne zaostrzenie stanu chorobowego z wyższą gorączką, większem opuchnięciem, silniejszym bólem, po dobie zaś znaczną poprawą, wzgl. czasem nawet wyleczenie, dotychczas żadną inną metodą leczniczą nieosiągalne.

Wkrótce potem pomnożyły się spostrzeżenia o takiem działaniu białka (stwierdzono, że czynnikiem istotnym jest białko mleka) przy innych ostrych chorobach gorączkowych, widziano też, że w pewnych zastarzałych cierpieniach, np. przy chronicznych, nie bardzo bolesnych, bezgorączkowych, ale zniekształcających chorobach stawów, injekcja białka sprawia znaczną poprawę i uruchomienie stawów, ale drogą przez zupełnie wyraźne odświeżenie procesu chorobowego pod postacią krótkotrwałego kilkugodzinnego opuchnięcia, zwiększonej bolesności, oraz gorączki. Nie ulega dziś wątpliwości, że w pewnych razach sztuczne odświeżenie procesu chorobowego leczy, na zewnątrz uwydatnia się to spotęgowaniem danego objawu, a następnie zmniejszeniem, lub nawet zniknięciem. Czyli similia similibus curantur. Naturalnie, że mechanizm działania terapji „drażniącej“ (tak przez Biera nazwanej) jest nader skomplikowany, a usiłowania nauki idą w kierunku badania tych zjawisk całym dostępnym dziś arsenałem metod — podczas gdy tłumaczenia Hahnemanna, których nie wyliczyliśmy in extenso, były złudną spekulacją, ale fakt pierwszego spostrzeżenia pozostanie niezachwianym.

Na tej podstawie wymyślił Bier dwie nowe metody lecznicze.

Ponieważ siarka często wywołuje zaburzenia skórne, podaje on drobne dawki siarki przy ropniach i twierdzi, że uzyskał znakomite wyniki. Ponieważ wdechiwania eteru w czasie narkozy powodują czasem zapalenie płuc, Bier przy zapaleniach płuc pooperacyjnych wstrzykuje domięśniowo małe dawki eteru i donosi o sukcesach.

Ogłoszenia Biera sprowadziły ze względu na osobę autora istną burzę w świecie lekarskim. Znalazł on jednak prawie wyłącznie przeciwników, którzy zarzucili mu dostosowywanie faktów częściowo pewnych, częściowo zaś niepotwierdzonych jeszcze — do mglistych teorji. Kwintesencja zaś dyskusji wszystkich była: nie istnieje odrębna medycyna, allo- i homeopatyczna: istnieje tylko jedna nauka ścisła, stawiająca teorje na podstawie doświadczeń i obserwacji; wszelkiego rodzaju spostrzeżenia przejmuje i podaje badaniu, o ile się sprawdzają, wchodzą do skarbca nauki, bez względu na teorje, które im towarzyszyły. Homeopatja jako taka jest bezsensowną spekulacją, pewne zaś spostrzeżenia jej twórcy okazały się genialne.

DR. I. FELS. LWÓW.

Zamarznięcie.

Zamarznięcie następuje niekoniecznie tylko w czasie wielkich mrozów, zdarza się ono i przy niewielkim stosunkowo zimnie, skoro człowiek zmęczony długą wędrówką, wyczerpany głodem lub często pijany, siada wśród drogi i zapada w głęboki sen, który łatwo może przejść w wieczność, jeśli go ktoś w porę nie odnajdzie i nie odratuje. Pod wpływem dłuższego działania mrozu i wiatru następuje wielka senność, która się wzmaga jeszcze przy użyciu trunków, jak to niestety często się zdarza. Jeśli pada obfity śnieg jest to okoliczność pomyślna, gdyż śnieg jest złym przewodnikiem ciepła; dlatego też zasypanych śniegiem zwykle łatwiej można przywrócić do życia.

U zamarzniętych całe ciało jest blade i zimne, tylko nos, wargi, ręce i nogi mają odcień sinawy. Ręce, nogi, jakoteż nos i uszy są sztywne, przemarznięte i twarde jak lód. Oddech jest bardzo słaby, a tętno zaledwie wyczuwalne. Ludzi zamarzniętych można nieraz jeszcze uratować, nawet jeśli kilka godzin przeleżeli na mrozie. Skoro zaś oddech całkiem ustał a tętna już wyczuć nie można, człowiek jest wówczas już stracony.

Przystępując do ratowania zamarzniętych, należy z nimi postępować z jak największą ostrożnością, a ciało ogrzewać stopniowo. Jeżeli zamarzniętego wniesiemy odrazu do ciepłego pokoju, to napewno go nie odratujemy. Należy go przeto przenieść do chłodnego miejsca, albo w pokoju pootwierać okna i ostrożnie go rozbierać, rozcinając gdzie trzeba odzież. Tak przy przenoszeniu i rozbieraniu, jakoteż przy rozcieraniu ciała trzeba zachować wielką ostrożność, gdyż zmarznięte ciało jest kruche jak lód, przez co z łatwością można w czasie ratowania odłamać palce, nos lub uszy.

Dawniej zalecano u zamarzniętych pokrywanie ciała śniegiem lub umieszczenie zmarzniętego w zupełnie zimnej kąpieli. Sposobu tego nie należy jednak stosować; obnażywszy ciało zmarzniętego rozcieramy je mocno lecz ostrożnie mokrymi kompresami, najwięcej zaś piersi i brzuch. Rozcierać musimy tak długo, aż ciało stanie się miękkie. Teraz dopiero wycieramy całe ciało na sucho. W czasie nacierania ciała i później stosujemy równocześnie sztuczne oddechanie przez rytmiczne wyciąganie języka lub przyciskanie dolnych żeber dłońmi, 15 do 18 razy na minutę i podsuwamy pod nos amoniak, eter lub tarty chrzan. Skoro zmarznięty zacznie oddechać i poszczególne członki już nieco zwiotczeją, przenosimy go do pokoju miernie ogrzanego, lecz nie gorącego, kładziemy go do łóżka, rozcierając teraz ciało ręcznikami, coraz to cieplejszymi, dopóki się skóra zlekka nie zarumieni. Wówczas okrywamy chorego coraz lepiej a po pewnym czasie można już i sam pokój lekko ogrzać. Skoro zaś następuje silne przekrwienie ciała, musimy nanowo wracać do nacierania zimnymi kompresami. Choremu dajemy zimną kawę lub herbatę a dopiero po kilku godzinach napoje ciepłe.

Odmrożenia.

Przy odmrożeniu poszczególnych części ciała, jak nóg, palców, uszu lub nosa występują na nich wskutek działania zimna sine lub białe plamy, wywołujące uczucie swędzenia lub bolu, zwłaszcza skoro się ogrzeją. Gdy zimno było znaczne lub przez dłuższy czas działało, tworzą się na skórze pęcherze, podobnie jak przy oparzeniach. I przy tych odmrożeniach częściowych należy postępować ostrożnie i ogrzewać odmrożone członki stopniowo, podobnie jak u zamarzniętych. Nie wolno wówczas odrazu zbliżać się do ciepłego pieca, ani używać ciepłych okładów, lecz na chłodzie rozcierać odmrożoną część śniegiem albo kompresem, maczanym w zimnej wodzie, tak długo aż odmrożona część ciała nie zwiotczeje i nie ulegnie zaczerwienieniu. Jeżeli odmrożone palce u rąk lub nóg mocno bolą, dobrze jest dla ulżenia bolu ułożyć je wysoko, z podłożoną pod stopy poduszką, a rękę po podwiązaniu układając wysoko na chustce. Jeżeli jednak pomimo starannych zabiegów odmrożone części zostają nieczulе, sine i obrzmiewają, wówczas zagraża niebezpieczeństwo zgorzeli (gangreny), której czasami można jeszcze zapobiec przez obandażowanie i pionowe zawieszenie kończyny.

Wobec zwykłych odmrożeń rąk i nóg zaleca się co wieczór kąpiele ręczne lub nożne w gorącym odwarze z kory dębowej. Jedną łyżkę kory dębowej zagotować na 1 litr wody. Kąpiel powinna być możliwie gorąca, dosięgać nawet do 45° C (36° R), a trwać kwandras do pół godziny; by zapobiec stygnięciu kąpieli, należy naczynie z wodą przykryć wełnianą kapą. Po kąpieli wcierać w odmrożenia odpowiednią maść, n. p. ichtyolową. Można też odmrożone części pędzlować rozcieńczonym kwasem solnym, co wprawdzie wywołuje pieczenie, lecz skutecznie działa. By zapobiec częstym odmrożeniom, należy w porze letniej nacierać często uszy, nos, ręce i nogi zimną wodą, w zimie zaś nie narażać się na

działanie zimna. Obcisłe rękawiczki i buciki sprzyjają powstaniu odmrożeń.

Jeżeli ktoś wpadł pod lód albo do wody w zimie i wydobyto go całkiem przemokniętego, powinien o ile możności natychmiast zmienić odzież, a przynajmniej obuwie. W każdym zaś razie powinien natychmiast raźno iść pieszo do domu, a nie siadać na wóz, w przeciwnym razie łatwo może uledz zaziębieniu.

Zaczadzenie.

Przez zaczadzenie należy rozumieć otrucie czadem węgli lub gazem świetlnym uchodzącym z nieszczelnych kurków lub uszkodzonych rur gazowych. Rok rocznie zdarza się mnóstwo przypadków, gdzie ludzie napaliwszy w piecu i zatkawszy rurę, kładą się spać, by się już nigdy ze snu nie przebudzić. Dlatego nie należy nigdy zatykać pieca, dopóki drzewo zupełnie się nie wypaliło i głowienki jeszcze tleją, bo unoszące się nad węglami niebieskie płomyki wytwarzają ów trujący gaz, który w czasie zatkania komina rozchodzi się po pokoju i działa zabójczo na śpiących. Ci dostają z początku bolu i zawrotu głowy, potem nudności i wymiotów, a jeśli wówczas nie mają już sił wyjśc na świeże powietrze lub otworzyć okna, tracą przytomnść i giną częstokroć z braku stosownej pomocy.

Jeśli palimy w piecu węglami kamiennymi, nie powinniśmy go wogóle zatykać. Zaczadzenie mogą także wywołać rozżarzone węgle w otwartych fajerkach, żelazkach i samowarach, jeśli okna i drzwi są zamknięte, a tworzący się czad gromadzi się w mieszkaniu. Przytem należy dobrze pamiętać, że czad z niedopalonych węgli nie tworzy ani dymu ani swędu, która to okoliczność skłania ludzi częstokroć do przedwczesnego zatkania pieca.

Celem ratowania zaczadzonych musimy ich przedewszystkiem wynieść na świeże powietrze albo wywołać w pokoju silny przewiew powietrza, przez otwarcie na przestrzał drzwi i okien. Jeżeli czujemy woń gazu świetlnego, nie powinniśmy wchodzić ze światłem, które łatwo może spowodować wybuch. Należy wtedy ostrożnie dostać się do okien po omacku, jeśli niema lampy bezpieczeństwa lub lampki elektrycznej. Kiedy zaczadzony znajduje się już na świeżem powietrzu, musimy zwolnić mu ubranie, a w zimie przenieść go do ciepłego pokoju. Tu cucimy go w ten sposób, że podajemy mu czarną kawę lub gorącą herbatę, pamiętając jednak o tem, że nieprzytomnemu nie wolno nic wlewać siłą do ust. Ciało nacieramy octem, na głowę dajemy zimne okłady, na kark, pierś i łydki gorczyczniki. Jeżeli zaczadzony jest nieprzytomny, dajemy mu do wąchania ostre i orzeźwiające środki, jak amoniak lub eter, lub chrzan tarty, głowę i kark zlewamy kilkakrotnie zimną wodą, szczotkując równocześnie ręce, nogi i podeszwy lub umieszczając chorego w ciepłej wannie i zlewając mu głowę i kark kilkakrotnie zimną wodą. Jeżeli nie oddycha lub tylko słabo oddycha, stosujemy sztuczne oddychanie.

Dr. JÓZEF ROTHFELD, lekarz miejski. GLINIANY.

Historja gruźlicy.

Znajomość gruźlicy sięga do najdawniejszych czasów.

Już Hippokrates, divinus pater medicinae (Cicero) urodzony na wyspie Kos 460 przed n Ch. umarł 377 prz. n. Ch., który uwolnił medycynę z rąk kapłanów i do samoistnej wiedzy podniósł, pozostawił bardzo dobry opis gruźlicy.

Nie znając jednakże zupełnie patologicznej anatomji, dzielił Hippokrates choroby tylko wedle symptomów lub teoretycznych przyczyn powstawania tychże i tak n. p. rozróżnia on choroby płucne wedle przyczyny i rodzaju wydzieliny (plwociny) wskutek czego dochodzi do zupełnie fałszywych wniosków i miesza ze sobą choroby płucne pod względem anatomo-patologicznym zupełnie różne jak naprzykład suchoty i bronchektazje (rozdęcia oskrzeli).

Dopiero Morgagni (1682 — 1771) pierwszy zwraca uwagę na patologiczne zmiany w chorobach, jako następstwo pewnych anatomicznych zmian w tkankach narządów i dopiero od tego czasu zaczynają badacze systematycznie badać

trupy pod względem anatomo-patologicznym i nauka ta w rękach mężów jak Rokitanski i Virchov dochodzi do rozkwitu.

Lecz jeszcze przedtem w talmudzie spotykamy wzmianki o badaniach anatomo-patologicznych, gdyż przepisy religijne zakazują spożywania mięsa zwierzęcia, które za życia posiadało takie zmiany w jakimś organie, że po pewnym czasie zwierzę to musiało absolutnie zginąć; to też talmudyści musieli zbadać, które zmiany w narządach są zupełnie niewinne i do uleczenia a które niebezpieczne dla życia, musieli dokładnie poznać fizjologję narządów, ich stosunek do całego organizmu, a przedewszystkiem ich zmiany anatomopatologiczne. W talmudzie spotykamy znakomite opisy różnych zmian gruźliczych, spotykamy się z twierdzeniem, że mięso zwierzęcia o płucach, które mają jamy (kawerny) z płynną zawartością jest tylko wtedy jadalnem, jeśli doprowadzające oskrzela są nietknięte, w przeciwnym razie mięsa tego nie wolno spożywać, gdyż pochodzi od gruźliczego zwierzęcia.

Wedle obecnych pojęć mamy do czynienia w pierwszym wypadku ze zwyczajnem rozdęciem oskrzeli, w drugim z gruźliczym rozpadem tkanki płucnej (gruźliczemi kawernami).

Hippokrates, jak wspomniałem, nie rozróżnia tych obu chorób, gdyż opisuje je tylko pod kątem widzenia symptomów (kaszel, plwociny) a nie pod względem anatomo-patologicznym.

W 17. wieku kiedy poczęto coraz częściej zwłoki sekcjonować, poznał Sylwius, że najbardziej charakterystycznem w gruźlicy są małe, wielkości prosa, gruzełki i od tego czasu choroba ta ma swoją nazwę gruźlica, po łacinie tuberculosis, od tuberculum, gruzełek

Jednak długo jeszcze nie znano natury tego gruzełka.

Jedni uważali go za chory gruczołek lymfatyczny, inni za specjalny produkt wysiękowy w płucach. Także stosunek tego gruzełka do innych tworów anatomo patalogicznych (złośliwych nowotworów, zeserowaciałych mas komórkowych itp) nie był całkiem jasnym.

Dopiero rozkwit patologicznej anatomji za czasów Rudolfa Virchova w połowie ubiegłego stulecia, wnosi dużo światła do tej ciemnej dotychczas sprawy. Dowiadujemy się, że te gruźlicze gruzełki są dobrze charakterystycznym tworem tkankowym, pełnym komórek i uczymy się odróżniać choroby, w których znajdujemy te gruzełki, jako gruźlicze, od innych podobnych chorób, w których tych gruzełków nie spotykamy.

Równie ciężkim do rozwiązania był problem zaraźliwości gruźlicą.

Trudność stwierdzenia zaraźliwości gruźlicy polegała na tem, że czas jaki mijał od chwili zetknięcia się z chorą osobą na gruźlicę, do wybuchu tej choroby jest bardzo nierównomiernym i wynosi od tygodni do lat, ba nawet dziesiątek lat.

Nierzadko dziecko zmarłego gruźlika dopiero lata całe po śmierci ojca zapada na gruźlicę.

Wskutek tego do niedawna jeszcze nie wierzono w zaraźliwość gruźlicy i uważano ją za chorobę konstytucjonalną.

Na początku ubiegłego stulecia starano się przeszczepiać materjał gruźliczy na zdrowe zwierzęta, aby się przekonać o zaraźliwości tej choroby, ale wyniki były niepewne. Dopiero w połowie ubiegłego stulecia udało się pewnie i regularnie przeszczepiać gruźlicę na zwierzęta przez przeszczepianie gruźliczej tkanki lub plwocin.

Zupełną pewność i jasność do tej sprawy wniósł w roku 1882 Robert Koch przez odkrycie prątka gruźliczego, różniącego się pod względem postaci, warunków rozwoju i sposobu zabarwiania się od wszystkich innych bakterji. Koch dowiódł, że prątek ten znajduje się we wszystkich gruźliczych narządach i że zarazek ten przez przeszczepienie wywołuje u zwierząt niewątpliwą gruźlicę.

Od tego czasu nikt więcej z pośród lekarzy nie wątpi w zaraźliwość gruźlicy a jednak między laikami do dziś dnia utrzymuje się pogląd, że gruźlica jest chorobą dziedziczną, co stanowi wielką przeszkodę dla naszych poczynań, zmierzających do zwalczania gruźlicy przez higjeniczne przepisy i drogi.

Odkrycie prątka gruźliczego przez Kocha było epokowem i ma szalone znaczenie: umiemy dziś jeszcze dokładniej oddzielić gruźlicę od podobnych chorób i schorzeń narządów, wszędzie, gdzie znajdujemy prątek gruźlicy rozpoznajemy gruźlicę a więc nie jak dotychczas tylko tam, gdzieśmy znaleźli gruzełki, lecz także tam, gdzie ich niema n p. przy wysiękach, bliznach, ogniskach wapiennych i t. p.

Poznaliśmy także sposób wtargania gruźlicy do organizmu a zatem i sposoby uniemożliwienia tego a więc profylaksy.

Problem uleczalności gruźlicy sięga również daleko wstecz.

Przy sekcjach znajdywano często tak lekkie i nieznaczne zmiany gruźlicy, że musiano to uważać za lekkie postacie gruźlicy, lub wyleczone procesy gruźlicze.

Już oddawna wiedziano, że klimat południowy wpływa bardzo korzystnie na gruźlicę. Ponieważ jednak nie umiano lekkich, początkowych postaci gruźlicy rozpoznawać, tylko wypadki zastarzałe, z daleko posuniętą gruźlicą — przeto uważano tą chorobę za bardzo ciężką i prawie nie uleczalną,

Na naszą szkodę utrzymał się ten pogląd między laikami do dnia dzisiejszego, co również w znacznym stopniu utrudnia walkę z gruźlicą.

Dziś wiemy, że widoki na wyleczenie gruźlicy są tem lepsze im wcześniej chory do lekarza się zgłosi, który gruźlicę stwierdzi i natychmiast leczenie rozpocznie.

Metody rozpoznania gruźlicy już w samych początkach, są dziś nadzwyczaj ulepszone i możemy już parę tygodni po zakażeniu się gruźlicą to stwierdzić, a więc jeszcze przed wybuchem choroby.

Tym ulepszonym metodom badania i rozpoznania gruźlicy zawdzięcza setki tysięcy ludzi swe życie.

Lecz samo rozpoznanie wczesnych wypadków gruźlicy i wyleczenie tychże, nie doprowadziłoby nas do naszego głównego celu, zupełnego wytrzebienia gruźlicy, lecz z tym samym zapałem musimy dbać o uchronienie organizmu przed zarażeniem się i o wzmocnienie jego odporności.

Spadek śmiertelności z gruźlicy stwierdza nam, że mamy już dziś bardzo skuteczne metody walki z gruźlicą i że musimy ich ciągle używać.

Środki walki z gruźlicą nie leżą jednakże wyłącznie w rękach lekarzy i władz, lecz w dużej części i w rękach samej ludności.

Wskazać jej te środki, pouczyć o sposobach celowego posługiwania się niemi w każdym poszczególnym wypadku, pobudzić do wzmacniania swojego organizmu, to są obowiązki i cel Towarzystw przeciwgruźliczych, powstałych w ostatnim czasie na terenie całej Polski w każdej większej miejscowości.

DR. JÓZEF BRATTER — LWÓW.

Migawki.

Czytuje się obecnie pojawiające się od czasu w dziennikach opinje większych i mniejszych autorytetów o stroju płci pięknej, o modzie obecnej, o zabawach i o sposobie życia. Więc Mussolini projektuje swoisty, włosko-faszystowski strój dla patriotek, więc Pangalos każe mierzyć policjantom długość sukienek pań greckich, więc dyktator hiszpański zakazuje tańczyć, a jakiś znany i bardzo słynny lekarz angielski (made in England) oglasza urbi et orbi, że strój i życie kobiet doby dzisiejszej jest najracjonalniejszy ze wszystkich dotychczas znanych, jako że hartuje ciało i ćwiczy wytrzymałość.

Istnieją — jak widać — dwa obozy, gorliwie zajmujący się tym samym objektem, t. j. kobietą jedni potępiają ją w dzisiejszej kreacji, inni aprobują — a każda ze stron ma logiką poparte argumenty.

Pozwólcie że rzucę na ten temat kilka migawek...

* * *

Wiadomem jest, że oddechamy nie tylko płucami, ale także skórą; wiadomem jest, że światło słoneczne, działając na nasz ustrój, wywiera zbawienny wpływ na zdrowie. Z pierwszego faktu wynika, że powinniśmy jak największej części naszej skóry zapewnić dostęp powietrza; z drugiego, że należy jak największą część ciała podawać zbawczemu działaniu światła.

Dzisiejszy strój kobiecy czyni w dużej mierze zadość obu żądaniom higieny; jest krótki przewiewny ale...

Strój mody dzisiejszej nierównomiernie osłania ciało; górna część klatki piersiowej w obszernej mierze naga, nogi okryte cienkiemi pończoszkami, reszta zaś okryta — specjalnie w porze zimowej kilkoma osłonami. W efekcie wytwarza się wcale niefizjologiczna gra naczyń krwionośnych (ciepło rozszerza naczynia, zimno kurczy, zwęża je), odbijająca się niekorzystnie na systemie naczyniowo-sercowym.

Pomijam — rzecz prosta — wszelkie względy obyczajowe i estetyczne, ale narzuca mi się, a propos krótkich sukien, uporczywie pytanie: dlaczego specjalnie nóżki mają dostawać dużo powietrza i promieni ultrafioletowych?

Może która z pań mi to wytłumaczy...

* * *

Taniec ćwiczy bezprzecznie mięśnie i narząd oddechowy — więc jest pewnego rodzaju gimna-

styką. Nie sądzę jednak, by ktoś śmiał dzisiejsze produkcje choreograficzne skwalifikować jako gimnastykę celową, nieszkodliwą. Abstrahując od sfery zmysłowej, wytwarzanej przez nowoczesne łamańce taneczne — wysuwa się w ocenie zdrowotności na plan pierwszy otoczenie i warunki, wśród których owe „ćwiczenia“ się wykonuje. Rzucają się w oczy następujące wykroczenia przeciw rozumowi i higjenie:

1) Więc sala balowa, kawiarnia, czy lokal mieszkania prywatnego przemieniamy ad hoc dla celów „wygodnego“ suwania nogami — ilość uczestników, wtem misterjum udział biorących, nie pozostaje w racjonalnym stosunku go ilości powietrza, zawartego w danej prestrzeni. 2) Zużywane powietrze nie bywa w żadnym lokalu odświeżane. 3) Wirujące i szurgające pary taneczne wzbijają tumany kurzu w powietrze, który wdychują uczestnicy czynni, jako też patronujący widze — wywołując w następstwie katary oskrzeli. 4) Dla „ochłodzenia“ się spoceni uczestnicy zabawy opuszczają w lekkim stroju salę zabawową i ulegają, rzecz prosta, przeziębieniom i wynikłym stąd skutkom.

Momentów, przemawiających-tylko z punktu widzenia higjeny — przeciw instytucjom tanecznym można by naliczyć więcej, ale, naprawdę, już wymienione starczą, by taniec określić mianem szkodliwego dla zdrowia sportu.

Panie zapewne wyciągną wniosek: więc będziemy tańczyć w domu — we dwójkę...

Kult małej wagi i prostej linji... Biedne są niewiasty; stało się nietaktem ważyć ponad 55 kg. Co za kłopot stąd wynika dla zażywnych białogłów, tylko one nieszczęsne w całej pełni ocenić mogą. Czy wyobrażacie sobie co to za ogromna przyjemność wypijać codziennie naczczo dwie sklanki wody karlsbadzkiej, czy innego eleksiru przeczyszczającego, pijać herbatę bez cukru, ale zjadać za to całą cytrynę do jednej szklanki, zawsze mieć uczucie głodu — i z końcem miesiąca „kuracji“ stwierdzić ubytek wagi 200 gramów!

Och, żeby to można darować kilkanaście bodaj kilogramów żywej wagi na jakiś cel dobroczynny!

Cierpliwości, technika może i nad tem pomyśli.

Nie zdają sobie panie sprawy z ogromu szkód, na jaki organizm swój narażają przez owe kuracje odtłuszczające. Głód osłabia ustrój i jego siły obronne, czyniąc go podatnym na wszelkie choroby, głównie przewodu pokarmego. A szczęśliwe, którym się udało przecież stracić nieumiejętnie w krótkim przeciągu odrazu 8—10 kg. nabawiają się choroby bardzo przykrej, mianowicie odpadnięcia trzew (gastro-enteroptosis). Objawy zaś tego schorzenia są następujące: ból w dołku podsercowym, a często i w całej jamie brzusznej, zaparcie stolca — z wypróżnieniami bolesnemi raz na 3—4 dni, a nawet rzadszemi, bo raz na tydzień. W konsekwencji osoba dana używa dalej środków przeczyszczających, wywołując w tem sposób przewlekły katar jelit.

Że się stan taki i na psychice odbija, niszcząc wszelką radość życiową — nie potrzeba dodawać. A jednak — pereat mundus, fiat — mała waga i prosta linja...

Panie doby dzisiejszej mają silnie rozwinięty zmysł artystyczno-malarski; lubują się w grze barw nietylko w odniesieniu do stroju, ale też do twarzyczki. Więc wargi krwawo-czerwone, nosek trupio-blady, oczy podkrężone żałobnie-czarno.

Karmin, szminka, ołówki do ust, ołówki do brwi i powiek dolnych, puder muszą się znaleść w podręcznej torebce każdej szanującej się pani...

Przed niedawnym jeszcze czasem utensilja wymienione stanowiły wyłączną własność specjalnej grupy niewiast. Jeśli się o jakiejś kobiecie mówiło, że się szminkuje, to w tonie już wyczuwało się potępienie Ale to do higjeny nie należy.

Z punktu widzenia higieny ważnem jest, że wymienione środki toaletowe są chemikaljami szkodliwemi dla skóry, a posypywanie się w nadmiernej ilości — jak to się dziś praktykuje — pudrem zatyka gruczoły łojowe i potne skóry, uniemożliwiając jej prawidłową funkcję i wywołując różne jej stany chorobowe.

Naprawdę, pojęcie pięknej twarzyczki było zawsze bardzo względne; a dzisiejsze z higjeną napewno niema nic wspólnego...

WACŁAW NAAKE-NAKĘSKI.

Odżywianie się mieszkańców Lwowa w latach 1910 - 1922.

(Ciąg dalszy).

VII.

Okres IV-ty: pod rządami polskimi.

Spożycie w tym okresie, a więc w latach 1919 i 1920 w szczegółach przedstawiało się następująco:

Lwowian spożywał rocznie

Rok	Średnia ludność Lwowa	mięsa itd.	tłuszczów	mąki itd.	owoców jarzyn	Razem
		kilogramów				
1919	200.000	94.2	16 3	180 1	23.1	315.7
1920	212·000	103.9	17.9	153.0	23.7	298 5

a porcja dzienna wynosiła gramów:

1919	258	45	499	63	865
1920	285	49	419	65	818

Muszę się przyznać, że mając uszy, napuchnięte od słuchania ciągłych utyskiwań na braki aprowizacyjne, byłem skłonny uwierzyć, że istotnie utrzymanie się mieszkańców Lwowa pod rządami polskimi jest gorsze, aniżeli kiedykolwiek przedtem w czasie wojny, aczkolwiek osobiście nietylko nie odczuwałem tego pogorszenia, ale miałem nawet wrażenie, że sytuacja może z pewnemi wahaniami, bądźcobądź poprawia się Otóż bardzo mile byłem zdziwiony, otrzymawszy podane cyfry, które dowodzą, że moje osobiste wrażenia i spostrzeżenia bardziej odpowiadały prawdzie, aniżeli stereotypowe, jednostajne aż do znudzenia narzekania ludzi pewnego gatunku, których wydarzenia wojenne nie nauczyły nic innego, jak tylko stękać i wyrzekać na obecnie ciężkie czasy, a wzdychać za dawnymi „lepszymi“ czasami.

Bo cóż nam te cyfry mówią? Że aprowizacja Lwowa w niepodległej już Polsce na ogół nie jest o wiele gorsza, aniżeli w latach przedwojennych a w niektórych pozycjach nawet trochę lepsza. Prawie nie do uwierzenia, a jednak tak jest. Proszę porównać cyfry: Spożycie mięsa w r. 1919 jest takie same, jak w r. 1913, a w r 1920 znacznie większe, aniżeli w r. 1910. Spożycie tłuszczu w r. 1919 jest nieco mniejsze, niż w latach 1910—1912, natomiast w r. 1920 jest nawet większe, aniżeli w r. 1913. Spożycie mąki w r. 1919 jest równe spożyciu w r. 1910, a tylko w roku 1920 znacznie spadło, ale jest nieco wyższe od spożycia w r. 1918. Jedynie pozycja mniej istotna i ważna „owoce i jarzyny“ jest o wiele niższą, niż przed wojną.

Zwrócę przytem uwagę na pewien szczegół który upoważni mnie do przypuszczenia, że cyfry, spożycia w latach 1919 i 1920 powinny być jeszcze wyższe. Oto ludność Lwowa, podana przez Miejskie Biuro Statystyczne, obliczona jest, nie według dokładnych spisów lub meldunków, lecz według ilości rozdawanych kart spożywczych. A wiadomo powszechnie, że w tym kierunku działy się nadużycia wskutek szczupłego przydziału artykułów i tysiące „głów gospodarstwa domowego“ wykazywały więcej domowników, aniżeli istotnie mieli. Rzeczywista więc ludność była znacznie mniejsza od podanej. O ile należałoby ją zredukować, a tem samem, o ile przez to podniosłaby się racja dzienna przeciętnego lwowianina, niepodobna określić. Ale możemy i na tem poprzestać, co nam wyprowadzone cyfry pokazują.

Przeciętna za te dwa lata polskie wynosić będzie: spożycie mięsa 272 gr., tłuszczu 47 gr. mąki 459 gr., owoców i jarzyn 64 gr., razem więc 842 gramy. Jeżeli, jak poprzednio, od porcji mięsa odtrącimy 20 prc. na tłuszcz, a pozycje mąki i owoców z jarzynami złączymy w jedno, to otrzymamy substancji białkowych 218 gr., tłuszczów 101 gr.; a węglowodanów 523 gramy. W porównaniu z normą minimalną, przepisaną przez fachowców, **w białkowych będziemy mieli nadwyżkę 3 gr., a w węglowodanach również nadwyżkę 19 gramów.**

Z tego wynika niezbicie, **że odżywianie się mieszkańców Lwowa w latach 1919 i 1920 w wolnej Polsce było wystarczające.**

Tembardziej to okaże się godnem podkreślenia, że lata te — to okres prawie ciągłych walk i czasu wojennego, to kilkomiesięczne oblężenie Lwowa podczas walk ukraińskich przy pomocy Niemców i Austrjaków, to oczyszczanie wschodniej Małopolski, to wojna z Czechami w Cieszyńskiem, to wojna z Niemcami o wyzwolenie Wielkopolski, to wreszcie długotrwała wojna z bolszewicką Rosją, to wreszcie fatalny odwrót armji polskiej i najazd na Polskę, to paromiesięczne walki z bolszewikami w pobliżu Lwowa i t. d.

Mimo to wszystko, dzięki usiłowaniom zarządu miasta i rządu, przy pomocy organizacji obywatelskich innych dzielnic, jak z lubelskiego, poznańskiego, i t. d., które spieszyły z ratunkiem w najbardziej krytycznych chwilach, dzięki przywozowi mąki amerykańskiej, dzięki organizacjom zza Oceanu, rozwijającym działalność ratowniczą nad młodzieżą, dziatwą i niemowlętami — w ostatecznym wyniku Lwów pod względem aprowizacyjnym wyszedł w tym okresie obronną ręką

pomimo wielu nadużyć, jakie niestety tu i ówdzie działy się ku naszemu wstydowi.

Jeśli się zważy, że Polska weszła w posiadanie Lwowa w szóstym roku wojny, a olbrzymie obszary naszej Ojczyzny są zniszczone i dotychczas nieuprawione, to ten rezultat świadczy bardzo dodatnio o naszej sprawności i żywotności, skorośmy zdołali zapewnić naszemu miastu aprowizację w takich rozmiarach, i to w czasie wojennym, przy coraz bardziej obniżającym się stanie naszej waluty i przy tysiącu innych przeszkód i trudności.

I zaiste, narzekać na odżywianie we Lwowie w tym czasie może tylko człowiek ograniczony, chory umysłowo lub jawny albo zakapturzony wróg państwa polskiego. Wszakże dopiero w wolnej Polsce ujrzeliśmy tutaj biały chleb kartkowy z mąki amerykańskiej, a dalej ryż, mleko kondensowane i kakao, któremi się raczyły dzieci nasze po szkołach, oraz inne smakołyki, nieznane nam zupełnie w latach 1915 1918.

Obecne utyskiwania na aprowizację mają swe źródło bynajmniej nie w braku artykułów spożywczych, bo tych jest dosyć, jeno w ich drożyźnie, a drożyzna grasuje bez przerwy wskutek stale wzrastającej dewaluacji marki polskiej. Że jednak jednocześnie zarobki wciąż wzrastają, ogół ludności a zwłaszcza klasa robotnicza daje sobie radę z drożyzną i nie znać wcale, aby rodziny robotnicze odmawiały sobie dostatecznej strawy. W gorszem znacznie położeniu jest obecnie warstwa urzędnicza, a zwłaszcza, emeryci i wdowy z sierotami; tutaj można w wielu wypadkach widzieć nędzę. Ci ostatni z pewnością naogół niedojadają i porcja ich dzienna znajduje się poniżej norm minimalnych.

Spożycie we Lwowie napojów wyskokowych

W r. 1912 w „Słowie Polskiem“ pomieściłem artykuł p. n.: „Żołądek Lwowa“, w którym między innemi podałem, że przeciętny lwowianin w r. 1911 wypił 7·46 litrów wódki, 4·30 litry wina i 73 litry piwa. Ponieważ statystyka rosyjska za r. 1919 podała, że na jednego mieszkańca Rosji wypadło 7·38 litrów wódki, a lud rosyjski uchodzi za pijącego nad miarę, na podstawie zestawienia tych cyfr doszedłem do wniosku, że Lwów nie zasługuje na nazwę zanadto wstrzemięźliwego miasta i że wszelkie Eleuterje i towarzystwa, zwalczające alkoholizm, miałyby tutaj dosyć szerokie pole dla swej pożytecznej działalności.

Rozprawka niniejsza nie byłaby zupełna, gdyby nie zajęła się szczegółowiej tą ważną sprawą; dlatego też poczyniłem obliczenia szczegółowe i w tym kierunku. Tabliczka poniższa przedstawia rezultat tej pracy za te same okresy czasu.

Lwowianin wypijał rocznie:

Rok	wódki	wina	piwa	Razem
		litrów		
1910	7.49	4.91	79.64	92.04
1911	7.46	4.30	73 00	84.76
1912	6.25	3 96	70.33	80.54
1913	6.07	3.30	66.00	75.37
Inw. ros. I. poł.	1.61	0.49	2 56	4.66
1915	6.42	5.58	22 60	34.60
1916	4.35	7.10	46.42	57.87
1917	2.82	7.68	17.87	28.37
1918	1.73	7.31	34.93	43.97
1919	1.30	4.10	26.50	31.90
1920	2.34	5.25	39.80	47.39

Tabelka ta jest bardzo ciekawa i bardzo pouczająca i jest, o ile mi się zdaje, pierwszą próbą ujęcia w ścisłe cyfry spożycia spirytualjów w naszem mieście.

Jeżeli przypatrzymy się cyfrom za cztery lata przedwojenne, to cóż widzimy? Cyfry z roku na rok stale się zmniejszają we wszystkich trzech rubrykach wódki, wina i piwa, więc i ogólna cyfra spożycia w tym samym stopniu się zmniejsza.

Czemuby należało przypisać to zjawisko, niewątpliwie bardzo pożądane? Trudno odpowiedzieć na to pytanie. Czy działalności organizacji, zwalczających pijaństwo, czy wpływom księży-eleuteryków, czy przepisom, regulującym i ograniczającym sprzedaż alkoholu, czy podnoszeniu się oświaty, czy też innym jakimś nieznanym przyczynom?

Gdyby to zmniejszanie się spożycia dotyczyło jedynie wódki, to możnaby przypuszczać, że wchodzi w grę potajemny wyrob gorzałki, ale spadanie spożycia dotyczy zarówno wina, jak i piwa, więc przypuszczenie to musi odpaść odnośnie do tego okresu. Natomiast jeśli chodzi o okres po powrocie Austrjaków i okres rządów polskich, przypuszczenie takie może być bardzo uzasadnione. Od r. 1915 aż do 1919 widzimy znowu stopniowo zmniejszanie się spożycia wódki, natomiast co do wina i piwa zachodzi widocznie niestałość: spożycie to się podnosi, to opada. Już za rządów polskich odkrywano kilkakrotnie tajne gorzelnie, urządzone nieraz na wielką skalę, takie gorzelnie, prawdopodobnie zaczęły już powstawać w latach od 1915 do 1918 a może i za inwazji rosyjskiej, ale dzięki chaosowi wojennemu, mniejszej czujności władz akcyzowych, mogły bezkarnie produkować gorzałkę przez czas dłuższy.

Podczas inwazji rosyjskiej, jak wiadomo, obowiązywał ukaz carski o zakazie spożywania alkoholu, dlatego też produkcja i sprzedaż jawnie ustały, wszelkie wytwórnie i lokale sprzedaży po

zamykano, składy i magazyny opieczętowano. Tem się tłumaczą bardzo niskie cyfry spożycia, że się tak wyrażę — „urzędowego“, ale potajemnie, przy pomocy przekupstwa i innych nadużyć pijaństwo się szerzyło, naturalnie bardziej wśród najeźdźców, aniżeli wśród ludności miejscowej.

Wogóle, jak widzimy z tabelki, wybuch wojny sprowadził w spożyciu napojów wyskokowych zupełne zamieszanie i niestałość. Po okresie lat przedwojennych, kiedy cyfry wszystkie stale spadały, nastał okres, co do którego trudno wyprowadzić jakiekolwiek wnioski. Osobiście jestem skłonny do przyjęcia mniemania na podstawie bezpośrednich spostrzeżeń, że w ostatnich czasach pijaństwo się znowu wzmaga, zwłaszcza w tych sferach, które dobrze zarabiają a pozbawione są wyższej kultury duchowej.

A teraz zadajmy sobie pytanie, czy na podstawie otrzymanych przezemnie wyników cyfrowych o spożyciu spirytualjów można wyciągnąć jaki wniosek o stopniu pijaństwa we Lwowie? Cyfry z okresu wojennego, jak już wspomniałem, wcale się do tego nie nadają, jako dosyć wątpliwe, wartość mogą mieć tylko cyfry z przed wojny. Weźmy przeciętną z okresu tych czterech lat i uczyńmy z niej podstawę do naszych rozważań. Przeciętna ta da nam takie cyfry w litrach: 6.82 wódki, 4.12 wina i 72.24 piwa.

Wiadomo, że o szkodliwości napojów wyskokowych decyduje zawartość czystego alkoholu w każdym z nich, a ta jest bardzo różna. W piwie znajduje się alkoholu około 4 proc., w winie około 8 proc., w gorzałce 35 proc. i więcej, weźmy dla łatwiejszego rachunku okrągło 40 proc.

Szkodliwość alkoholu warunkuje się także stopniem odżywiania się ludności. Alkohol szkodzi zdrowiu bardziej przy złem odżywianiu się, aniżeli przy dobrem. Rosjanie mają opinję narodu, oddającego się nadmiernie pijaństwu, tylko dzięki temu, że lud rosyjski jeszcze przed wojną odżywiał się niedostatecznie i dlatego stosunkowo małe ilości alkoholu odbijają się na jego zdrowiu dotkliwiej, aniżeli większe ilości, spożywane przez jakikolwiek inny naród, lepiej się odżywiający.

Oto kilka cyfr w tym przedmiocie ze statystyki ogólno europejskiej.

Państwa europejskie pod względem spożycia spirytualjów szeregowały się przed wojną w następujący sposób:

	L i t r ó w			
	piwa	wina	wódki	czyli alkoh. 100%
Belgja	169	4	14	12
Francja	22	103	12	11
Niemcy	107	6	13	9
W. Brytanja	145	2	8	9
Szwajcarja	37	55	9	8
Włochy	1	95	2	6
Rosja	5	3	14	5
Norwegja	15	1	12	4½
Szwecja	11	½	5	2
Stany Zjedn Amer. Półn.	47	2	8	4½

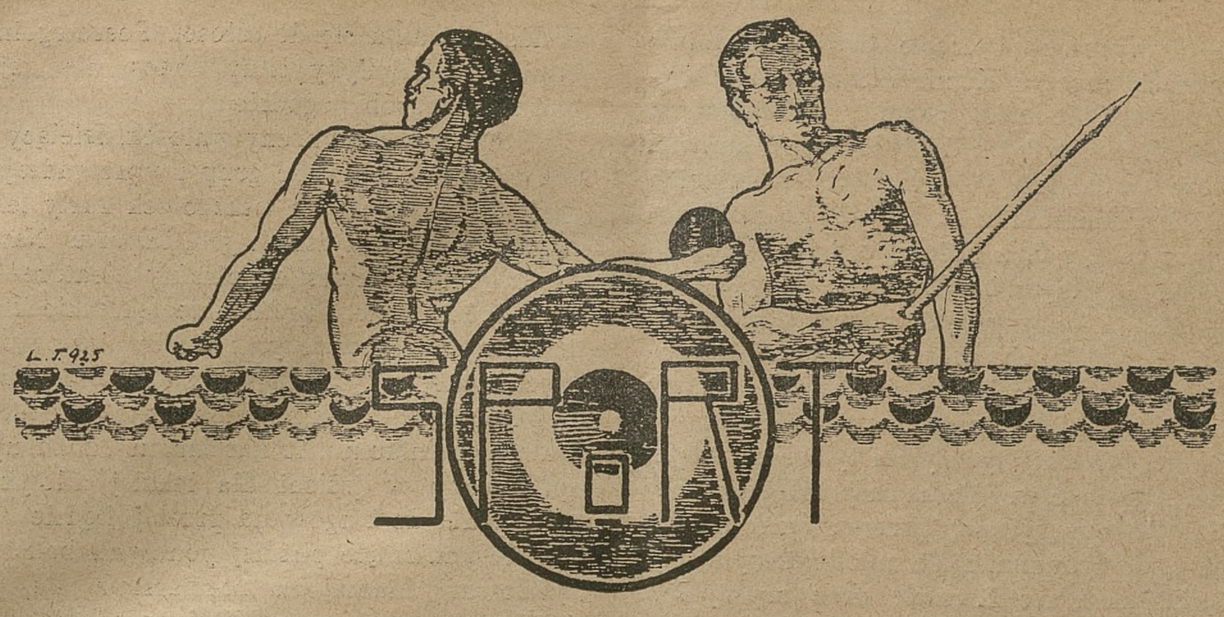
Widzimy więc, że najbardziej pijackimi narodami są Belgijczycy i Francuzi, najmniej Skandynawowie a Rosjanie są bliżej tych ostatnich, aniżeli Belgijczyków.

Jakie miejsce w tym szeregu na podstawie naszych cyfr zajmą lwowianie? Bardzo łatwo na to odpowiedzieć, jeżeli trzy pozycje: wódka, wina i piwa sprowadzimy do jednej pozycji czystego 100 proc. alkoholu.

Lwowianin przeciętny wypijał przed wojną rocznie:

wódki	6 82 litra	$6{,}82 \times 0{,}40 = 2.7280$	alk.	100%
wina	4,12 „	$4{,}12 \times 0{,}08 = 0.3296$	„	„
piwa	72,24 „	$72{,}24 \times 0{,}04 = 2.8896$	„	„

Razem 5.9472 czyli w zaokrągleniu **5.95 litrów czystego alkoholu**.



I WYCHOWANIE FIZYCZNE

DR. WŁADYSŁAW DYBOWSKI.

Państwowa odznaka sportowa.

Wszczęta na terenie lwowskim i poznańskim akcja ustanowienia odznaki sportowej wchodzi w decydujący okres.

Istniejące dotąd odznaki Lwowskiego Związku Lekko-atletycznego (mająca znaczenie tylko rejonalne), lub Polskiego Związku Lekko-atletycznego, niestety fatalnie regulaminowo ujęta i skutkiem tego prawie zupełnie niewprowadzona w życie, będą miały znaczenie tylko historyczne. Specjalna komisja Związków Sportowych zakończyła obecnie swe prace i przedłożyła Państwowemu Urzędowi Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego do aprobaty swe wnioski.

Omawiany obecnie projekt nie idzie bynajmniej wzorem ostatnich finlandzkich czy też norweskich krajów o bezprzecznie bardzo wysoko postawionej sprawie odznaki sportowej; wzory te są jeszcze dla warunków polskich nieosiągalne.

Przyjrzyjmy się bliżej powodom; jedna z odznak finlandzkich przedstawia się na oko ogromnie ponętnie dzięki swemu bajecznie prostemu i dostępnemu regulaminowi. Ubiegający się wykonuje kilka ćwiczeń lekkoatletycznych, wyniki ich oblicza się w punktach, dla poszczególnych zaś kategoryj mamy ustanowione przybory rozmaitego ciężaru oraz ogólną ilość punktów do zdobycia. Pozwala to Finlandji na rozciągnięcie obszaru odznaki w bardzo młode już lata (nawet 9-11 lat).

Jakie wyniki musiałby tego rodzaju regulamin dać u nas? Znamy wszyscy dobrze główne wady naszego świata sportowego. Ogromny brak należytego wychowania fizycznego w szkołach powoduje masowe pojawienie się słabo i marnie rozwiniętej młodzieży jeszcze we wieku szkolnym 15—17 lat w klubach sportowych, gdzie szuka ujścia dla swojej instynktownej potrzeby ruchu. Krótkotrwały, marnie lub całkiem bez jakiejkolwiek kontroli prowadzony trening, nieznane zupełnie wymagania badania i kontroli lekarskiej oto warunki, które już w pierwszym roku (dobrze jeśli nie miesiącu) prowadzą do zawodów, w których często stają obok doskonale rozwiniętych atletów skończone cherlaki. Gwałtowna chęć wyniku wybitnego pcha bardzo wcześnie do prób specjalizacji, a niechęć do dłuższego i planowego wysiłku pozwala na zupełne zarzucenie tego działu ćwiczeń, do którego brak nam zdolności. Ponury to obraz, lecz trudno mu zaprzeczyć, gdy wspomnimy sobie te długie litanje nazwisk, które zabłysły jak gwiazdy pierwszych wielkości na niebie sportu polskiego, by okazać się tylko krótkotrwałemi meteorytami, po których zostały jedynie zawiedzione, a czasem tak nawet wspaniałe nadzieje.

Regulamin więc, pozwalając na nadrobienie wybitnym wynikiem w jednem ćwiczeniu słabości w innych, zupełnie niewinny w krajach o wysokiej kulturze sportowej, gdzie każdy rozumie i uznaje korzyści płynące z wszechstronności, prowadziłby w warunkach podobnych do polskich, do wczesnej już specjalizacji ze wszystkiemi jej wadami. Pozatem

nasze mało wprawne i często bardzo dostojnie nie lubiące się męczyć Komisje Sędziowskie byłyby w mocnym kłopocie, stając przed zadaniem zmierzenia choćby tylko z dokładnością 5 cm. np. 600 skoków w dal lub konieczności sędziowania tymże 200 zawodnikom w skoku wzwyż, podwyższając poprzeczkę o 5, a później o 2 i 1/2 cm.

Taksamo trudnym bardzo obecnie byłby do przeprowadzenia nowy projekt norweski, określający dla poszczególnych kategorji młodzieży potrzebne minima wedle ich klas wiekowych. Oparty on jest na olbrzymim i bardzo sumiennie opracowanym materjale statystycznym i tylko na takiej podstawie może być wogóle za racjonalny uznany. Badania antropometryczne, przeprowadzone dla orjentacji w naszym materjale młodzieńczym tak w Poznaniu, jak i we Lwowie oraz naprzykład Płocku, dały smutny obraz zniszczenia wojennego w całej pełni. Z dat zebranych sądząc różnice i odchylenia w rozwoju wśród - młodzieży polskiej, dorastającej w latach największej biedy wojennej i powojennej, są tak częste i tak wielkie, że wszelkie przeciętne tracą zupełnie swą wartość i regulaminy, na nich oparte, zawiodłyby w życiu zupełnie. W dodatku zebrane w różnych okolicach Polski cyfry nakazują przypuszczać, że należałoby sporządzać osobne obliczenia i przeciętne dla rozmaitych części Polski.

Te same statystyki pozwoliły także na zorjentowanie się w konieczności wprowadzenia kategorji wiekowych dwuletnich, gdyż w klasach trzyletnich rozbieżności w rozwoju rówieśników osiągają już wielkości, niebezpieczne przy zastosowaniu tych samych ćwiczeń dla najsłabszych.

Z natury więc rzeczy musieliśmy się oprzeć więcej na regulaminach państw, nie tak wysoko stojących lub rozpoczynających tę akcję, by dostosować się do istniejących możliwości sportu polskiego.

Jedna jeszcze istniała droga przy rozważaniu sprawy regulaminu odznaki sportowej. Jest nią wprowadzenie w każdej prawie gałęzi sportu odznaki sportowej danej gałęzi, jak to np. zrobił związek narciarski lub próbował — dość nieszczęśliwie — Związek Lekko-atletyczny. Państwową zaś odznakę sportową otrzymać mógłby np. ten, kto zdobędzie w ciągu roku dwie lub trzy odznaki, świadczące o całorocznem uprawianiu sportu, powiedzmy odznaki lekkoatletyczną, pływacką i narciarską oraz złoży egzamin z przysposobienia wojskowego, odpowiadającego jego wiekowi. Doświadczenie jednak uczy, że ta w teorji doskonała droga jest dla sportu polskiego jeszcze niedostępną. Poszczególne Związki stawały przy rozpatrywaniu ewentualnych wniosków na bardzo ciasnych stanowiskach swych regulaminów, nie myśląc zupełnie o dostosowaniu się do całości. Poszczególne regulaminy stanowiłyby istny chaos, nie dający się w żaden sposób pogodzić.

Stąd powstał obecny wniosek, dzielący wszystkie ćwiczenia na sześć grup i wprowadzając kategorje wiekowe wedle wskazówek karty lekarskiej, wspólnej dla wszystkich gałęzi sportu. Nawet przy dyskusji nadtą kwestją potrafiły niektóre Związki wysunąć żądanie, by badanie lekarskie klasyfikowało zawodników jedynie wedle klas regulaminowych danej gałęzi. Ciasne podwórko jednostronności opanowało tak zupełnie umysły, że nie przeszkadzało to nikomu, iż narciarz np. zbadany i sklasyfikowany w jesieni dla lekkiej atletyki i dopuszczania do biegów na przełaj będzie w jeden lub dwa miesiące później ponownie badany i klasyfikowany inaczej dla narciarstwa. Ba, jeśli się tej kwestji przyjrzymy bliżej, to zobaczymy, że do obowiązku badania przed dopuszczeniem do zaprawy nie poczuwają się kluby jeszcze teraz mimo wprowadzenia przez poszczególne Związki Okręgowe i Związek Związków Sportowych obowiązkowego badania lekarskiego dla zawodników.

Wprowadzone w obecnym projekcie sześć grup ćwiczeń przedstawia się następująco:

Grupa I. A. Gimnastyka.
„ B. Pływanie,
„ II. Skoki.
„ III. Biegi średnie i krótkie.
„ IV. Rzuty
„ V. Ćwiczenia wytrzymałościowe.
„ VI. A. Boks.
B. Szermierki.
C. Marsze.
D. Strzelanie.

Szczegółowe wyniki minimalne dla poszczególnych kategorji wiekowych oraz definitywny wybór odpowiednich ćwiczeń będzie mógł być ustalonym dopiero po kilku latach praktycznych prób. Zupełnie naiwnością byłoby przypuszczać, że uda się odrazu ułożyć regulamin, odpowiadający naszym warunkom i możliwościom. Projekt regulaminu oraz szczegółowe umotywowanie zamieszczenia poszczególnych punktów, odkładamy do następnego numeru. C. d. n.

PROF. R. WACEK — LWÓW.

Dwudziestolecie Karpackiego Towarzystwa Narciarzy. 1907 — 1927

Najstarsze stowarzyszenie narciarskie w Polsce — popularne „KTN", — założone zostało we Lwowie 26 stycznia 1907 r. Ono dało podstawy

potężnemu dziś — a tak do niedawna jeszcze skromnemu — ruchowi narciarskiemu w Tatrach i Karpatach i ono stało się ośrodkiem propadandy tego „królewskiego“ sportu.

skiego zapomniano — a było to około r. 1890. Tak samo zapomniano o rezultatach, jakie osiągnęli narciarze tatarowscy w latach 1895—1897, urzędnicy tamtejszego zarządu leśnego — Józef Schnaider, Marjan Małaczyński, jego żona — nadto cały zastęp służby leśnej. Ci pierwsi narciarze polscy byli w Chomiaku i na najwyższym wierzchołku Czarnohory, Howerli.



DR. ROMAN KORDYS
pierwszy sekretarz KTN, autor wielu cennych prac o narciarstwie.



DR. ZYGMUNT KLEMENSIEWICZ
prezez KTN od roku 1919.



INŻ. MAKSYMILJAN DUDRYK
zasłużony organizator i najstarszy pionier narciarstwa lwowskiego.

Podkreślając datę założenia KTN-u, nie wolno nam milczeniem pominąć, iż już z końcem XIX w. mamy u nas narciarzy, których nie nastraszyły niepowodzenia i którzy samouctwem doszli do pewnych rezultatów. Byli nimi St. Barabasz, późniejszy dyrektor szkoły przemysłu drzewnego w Zakopanem i dr. Tadeusz Smoluchowski, późniejszy prezes KTN, wówczas chemik w Peczeniżynie.



LOTECZKOWA JANINA
mistrzyni Polski, która brała udział w zawodach narciarskich w Simmeringu i w Chamonix.



Kpt. ROMAN LOTECZKA
Twórca skoczni na Zniesieniu.

O próbach tych pionierów narciarstwa pol-

Następuje przerwa — prawie dziesięcioletnia. Dopiero około r. 1904 zaczynają nartami interesować się liczni już wówczas turyści i taternicy. Trzej technicy lwowscy, Jankowski, Nowa-

kowski i Pogórski wychodzą w grudniu 1905 r. na nartach na Liszniów koło Mikuliczyna. We Lwowie prowadzi wycieczki w okolicę miasta dr. Eug. Piasecki, dziś profesor Uniwersytetu w Poznaniu. Wreszcie sprowadza Tow. Zab. Ruchowych do Lwowa słynnego Zdarsky'ego, który odbywa tu pierwszy, dwudniowy kurs narciarski. W lutym tegoż roku wychodzą na nartach na Synieczkę (1402 m.) i Doboszankę (1757 m.) w Gorgonach — lwowscy akademicy Dudryk, Klemensiewicz, Kordys i Maślanka i ci właśnie dają inicjatywę do założenia osobnego Klubu narciarskiego — naszego Jubilata. Statut ułożyli Kordys i Pręgowski, pierwsze zaś zgromadzenie, złożone z 22 uczestników, zwołali prof. Panek i Kordys.

Zasługą młodego Towarzystwa była w pierwszej linji szeroka propaganda tego sportu. Już w pierwszym roku towarzystwo zjednoczyło z górą 50 narciarzy. Powstają Koła w Wolance koło Borysławia, w Przemyślu i Krakowie (późniejsze Tatrzańskie Tow. Narciarzy). Następnej zimy powstaje niezależnie od Lwowa — Oddział Narciarzy przy Tow. Tatrzańskiem w Zakopanem.

Nasi młodzi narciarze potrzebowali odpowiednich terenów w Karpatach. Już w marcu 1907 r. zostaje „odkryte“ Sławsko przez Kordysa i Klemensiewicza, tego też roku pojawia się pierwszy, metodyczny podręcznik jazdy na nartach „Narty i ich użycie“, pióra R. Kordysa. W r 1912 zostaje poświęcone w Sławsku pierwsze schronisko KTN-u, podczas wojny spalone, dziś znowu odbudowane — dzięki usilnej, a cichej i owocnej pracy obecnego prezesa prof. dra Klemensiewicza.



Skocznia Karpackiego Towarzystwa Narciarzy na Zniesieniu we Lwowie.

Dwa lata początkowo pozostawało KTN pod kierownictwem prof. Panka, poczem staje na czele dr Tad. Smoluchowski. Jego i Maksy-

miljana Dudryka zasługą było wybudowanie schroniska w Sławsku. Z tego czasu pochodzą też pierwsze zawody narciarskie.

kich polskich towarzystw narciarskich, znakomite wyprawy wysokoturystyczne, sprowadzenie do Polski pierwszego instruktora Norwego, W. We-



Skocznia Karpackiego Towarzystwa Narciarzy na Zniesieniu we Lwowie, w dniu zawodów 23. I. 1927 roku.



Dwie charakterystyczne pozycje Wendego.

W r. 1912 zostaje prezesem dr. Roman Kordys i w tym okresie dochodzi KTN do punktu kulminacyjnego swego przedwojennego rozwoju. 60 wycieczek zbiorowych, 29 odczytów, pierwsze miejsce w sukcesach sportowych wszyst-

renskjölda, żywa działalność wydawnicza — oto bilans jednego roku.

W latach 1913—1914 prowadzi Towarzystwo Kazimierz Lubieniecki. Jest to okres przełomowy w technice narciarskiej. KTN spro-

wadza słynnych instruktorów Seppa Oberedera i kpt. Jerzego Bilgeriego, jednego przedstawiciela szkoły norweskiej i skoku, drugiego — kombinowanej szkoły alpejsko norweskiej. Wszechstronna, niezmiernie ożywiona działalność na wszystkich polach narciarskich zamyka ostatnią zimę przedwojenną.

Dalszemu, wspaniale zapowiadającemu się rozkwitowi KTN-u, zadaje cios wybuch wielkiej wojny. Rozprószyli się członkowie, uległo pożarowi schronisko w Sławsku — sport narciarski zamarł.

Nastąpił jednak promienny dla nas rok 1918 a z nim i odrodzenie się lwowskiego narciarstwa.

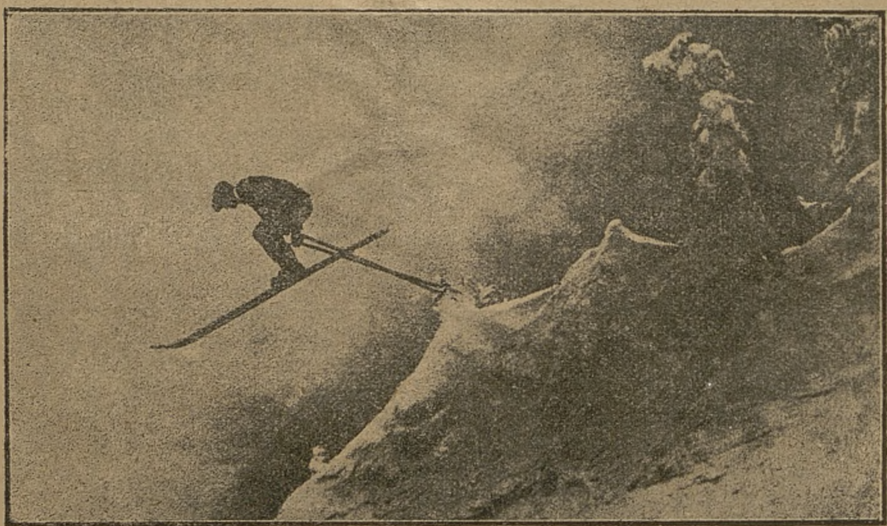
Na czele Towarzystwa staje w r. 1919 prof. dr. Zygmunt Klemensiewicz. W pracy nad odbudową schroniska pomagają mu kpt. Roman Loteczka, prof. Lenkiewicz, inż. Jakubczyński i w. in. i już w r. 1923 jesteśmy świadkami uroczystego poświęcenia nowego schroniska w Sławsku przy okazji Zawodów o Mistrzostwo Polski. W tym samym roku sprowadza KTN, słynnego teoretyka i instruktora narciarskiego. Istvana Devana z MAC budapeszteńskiego; wprowadził on u nas zasady jazdy szkołą arlbergską

Rok 1925/26 przynosi nam zawody o mistrzostwo Lwowa z udziałem Zakopiańców i Stolpego (szwedzki trener) i wydaje pierwszą Mistrzynię Polski na nartach, p. Janinę Loteczkową. W tym samym roku powstaje na Zniesieniu, rozbudowana w obecnym sezonie do rozmiarów drugiej w Polsce po Krokwi — wspaniała skocznia KTN — osobiste i wyłączne dzieło kpt. Loteczki, obecnego wiceprezesa KTN.

Jubileusz swój obchodziło KTN wspaniałymi zawodami na skoczni, gdzie mogliśmy podziwiać słynnego Wendego z Czechosłowacji nadto doskonałych skoczków zakopiańskich, odczytem dr. R. Kordysa „o rozwoju narciarstwa", nadto bankietem w salach Hotelu Krakowskiego, na którym zebrała się elita naszego narciarstwa organizacyjnego i zasadniczego

Z okazji tego jubileuszu składa nasza Redakcja Karpackiemu Towarzystwu Narciarzy najserdeczsze życzenia dalszej, owocnej pracy dla dobra i chwały tego wspaniałego i szlachetnego sportu, jakim jest narciarstwo.

Lwów, w styczniu 1927 r.



Skok Rozmusa (Wisła) w terenie.

CZĘSŁAW RĘBOWSKI.

Wychowanie fizyczne i sportowe w organizacjach o typie: ideowo-społecznym i P. W.

W dobie powojennej rozpoczęły się ścierać prądy: odzianego w szatę humanitaryzmu społecznego — pacyfizmu i realizmu z punktu widzenia całości i bezpieczeństwa państwa na agresywne zamiary sąsiadów.

Okres ten przeżywamy i stwierdzamy: z jednej strony niebywały postęp wiedzy ludzkiej na polu nauki, techniki i intelektu; udziałem tego postępu są też udoskonalenia techniczne i organizacyjne środków i form w przypuszczalnej walce zbrojnej; z drugiej strony różdzka oliwna pokoju ogólno-światowego jest symbolem wzniosłym i gwarantowanym raz po raz traktatami i deklaracjami państw.

Rola państwa, a raczej jego czynników miarodajnych wobec zagadnienia obrony kraju przed

zachłannością sąsiadów nie jest łatwa ani też jednostronna w środkach działania i w formie pracy.

Ze stanowiska państwowego każdy obywatel Rzeczpospolitej musi być jednocześnie żołnierzem-patrjotą i typem dzielnym fizycznie. Znacznie większe wymagania natury fizycznej i umysłowej stawia współczesna służba w armji Rola jednostki na tle mas i liczby nie da się sprowadzić do pojęcia drobnego kółeczka w orbicie potężnej maszynerji; człowiek urósł w pojęciu taktyki i strategji wojskowej do roli współczynnika myślowego, fizycznego i fundamentalnego wszelkich akcyj i poczynań. Im większy i bogatszy zasób środków technicznych, organizacyjnych i administracyjnych w aparacie militarnym państwa, tem większe wymagania są stawiane pod adresem obywateli.

Na tle tych zobowiązań społeczeństwa w stosunku do państwa uwydatnia się w całej pełni doniosłość akcji czynników państwowych na rzecz towarzystw i organizacyj realizujących w tej mierze postulaty państwowe.

Praca też M. S. Wojsk. nie ograniczyła się w swym polu działania li tylko do szkolenia oddziałów formowanych drogą rokrocznych poborów wojskowych; terenem akcji władz wojskowych stało się w pewnej już mierze społeczeństwo cywilne. Jakkolwiek wymagania stawiane pod adresem adeptów tego ruchu, zwanego „Przysposobieniem Wojskowem" są dyktowane głównie intencjami militarnego ich przygotowania do pełnienia obowiązków państwowych, to jednak cała sprawa w swej pobudowie jest zakrojona i na pracę wychowawczą w sensie moralnego i fizycznego urabiania jej członków.

Pierwiastek ten dominuje nawet nad pracą wyraźnie wojskowego charakteru — stąd udział sfer wojskowych w pracy nad młodzieżą cenny i pożądany. Jednym ze środków wychowawczych w P. W. — jest strona fizyczna i sportowa jego członków. Władze wojskowe wychodzą z zupełnie słusznego założenia, iż obywatel świadom swych obowiązków państwowych, o dużych wartościach intellektualnych przy maximalnem nawet poswięceniu osobistem, — nie podoła trudom i wysiłkom służby wojskowej, zwłaszcza bojowej, o ile organizm jego nie będzie silny, zdrowy, uodporniony i usprawniony.

Punkt widzenia władz wojskowych pokrywa się w tym wypadku z zagadnieniem społecznem: eugeniki — drogą regeneracji fizycznej obywateli. Tu leży źródło współpracy i współdziałania czynników wojskowych ze światem pedagogicznym, naukowym (mniej), lekarskim, a przedewszystkim szkoły i Min. W. R. i O. P.

Z chwilą pozytywnego zakreślenia planu pracy ze strony M. S. Wojsk. — oddzwięki tej pracy odbiły się o grunt szkolny, a jeszcze silniej o towarzystwa P. W. i organizacje pokrewne:

„Harcerstwo", „Sokół", „Zw. Strzelecki" i t. p, a nawet o związki i Kluby sportowe.

W tym wypadku najbardziej nas interesuje sposób i stopień ustosunkowania się trzech najsilniejszych organizacyj typu P. W. — bądź do niego zbliżonych: „Harcerstwa", „Sokoła" i „Zw. Strzeleckiego".

Organizacje te reprezentują około 80 tys. młodzieży obojga płci, skupionej w kraju. Na takiej liczbie można oprzeć akcje rozleglejsze, można też rezultaty ujrzeć zgoła nieprzeciętne. Pomijając sprawę hufców szkolnych, dzieło w głównej mierze Oficerów instrukcyjnych i wychowawców fizycznych (w słabszym stopniu), — musimy znaleźć drogi rozwoju wymienionych organizacyj ze względu na wartość materjału ludzkiego, liczbę członków, a przedewszystkiem — istniejące formy i ramy organizacyjne. We wszystkich wymienionych organizacjach, jak dotychczas musimy zanotować zbytnią jednostronność, a stąd małą żywotność, słabą siłę ottrakcyjną w stosunku do własnych członków.

Pewna jałowizna programowa, mała inwencja czynników kierowniczych, nie zapewniły wymienionym organizacjom takiego powodzenia, jakiego należałoby się spodziewać z tytułu ich charakteru społecznego. W dobie czynu zbrojnego „Harcerstwo" i „Sokół" żyły realnem wykuwaniem granic i wolności państwa, żyły i działały kosztem wielkich zasobów duchowych z okresu konspiracji.

Okres następny przyniósł anemje i zanik „żywotności" organizacyjnej; zabrakło bodźców zzewnątrz, wygasły źródła duchowe. „Harcerstwo" i „Sokół" — przeszły obok wypadków powojennych — przeszły bez cenzury programów i środków działania; nowicjusz „Strzelec" — szukał u nich pierwowzoru, zatrącił zlekka o politykę, potknął się na tej wyboistej drodze, wprowadził jako dominujący pierwiastek: cwiczenia wojskowe, całości programu też nie zdefinjował.

Jako środek odżywczy, jako warunek „vi vendi dla wymienionych organizacyj zrodziła się koncepcja bezpośredniego współdziałania władz wojskowych z wymienionemi organizacjami. „Do ut das" — dewiza czynników państwowych, skoncentrowanych w M. S. W. i O. P. — wokół osoby ppkł. Ulrycha. Przed wymienionemi organizacjami otwierają się horyzonty; wyraźne sprecyzowanie swych ram programowych i zdolności organizacyjne — decydują o stopniu zaangażowania się M. S. W. — w sprawach materjalnych, instruktorskich i t. p. na rzecz poszczególnych organizacyj.

Biorąc za podstawę pewne punkty z projektu ppkł. Ulrycha, możemy naszkicować parę wytycznych odnośnie programu i dróg działania, zmierzających do podniesienia W. Fiz. i Sportowego w wymienionych organizacjach.

Ogólne zasady byłyby następujące:

1. Wychowanie fizyczne dla członków i członkiń uznaje się za obowiązkowe; doskonalenie fizyczne — przez uprawianie sportów — dla członków powyżej 16 lat — za konieczne.

2. Praca organizacyj na gruncie sąsiadującym z pracą organizacyj (szkoła, instytucje, stowarzyszenia) — w kierunku sportowym, zwłaszcza rozbudzanie inicjatywy w kierunku organizacji kół sportowych.

3. Propagowanie kultury fizycznej drogą: urabiania opinji publicznej przez prasę, dyskusje, referaty, popisy, a w pierwszym rzędzie przez realną i stałą pracę wewnątrz organizacji i zapoznawanie z nią osób i środowisk z poza organizacji.

4. Udział w imprezach i pracach towarzystw pokrewnych. Organizacja zawodów i imprez dla członków własnych i organizacyj — realizujących program M. S. W. i O. P. odnośnie podniesienia W. Fiz. — w Państwie.

Zamierzenia swe organizacje wymienione winny realizować drogą:

1. Wybitnego uwzględniania w programach: drużyn, gniazd, kół, kompanij, okręgów — i chorągwij — W. Fiz., Sportowego i P. W.

2. Szkolenie instruktorów dla drużyn, gniazd, kół i t. p. — na specjalnych kursach W. Fiz. i P. W., w letnich obozach i kursach instruktorskich.

3. Dostarczania: boisk, terenów do gier, sprzętu sportowego, pomocy materjalnej środowiskom i jednostkom organizacyjnym.

4. Zaprowadzenia kart sprawności fizycznej — rokrocznie wypełnianych, odznak specjalnych i ogólnych z W. Fiz., rozszerzenia liczby i rodzaju sprawności z W. Fiz. i Sp. (harcerstwo). Premij i dyplomów na zawody.

5. Organizacji zawodów między drużynami, gniazdami, kompanjami, następnie: O „Mistrzostwo“ — Okręgu, Chorągwi. Doprowadzenia do skutku dorocznych zawodów o „Mistrzostwo Polski“ — dla jednostek i zespołów organizacyjnych w różnych dziedzinach sportów, W Fiz. i P. W. Organizacji zawodów dla członków innych organizacyj, oraz dla zawodników niestowarzyszonych.

6. Inicjowanie życia sportowego na terenie sąsiednim, a więc ze strony „harcerstwa“ — w szkole w klubach i stowarzyszeniach robotniczych, inteligenckich, „Sokoła“ — wśród młodzieży rzemieślniczej, inteligenckiej i t. p. Organizacji form pracy na prowincji, zwłaszcza podczas trwania obozów letnich i kursów. Organizacji kursów, obozów i wycieczek na terenach Polski mało usportowionych (kresy wschodnie).

7. Organizacji kursów dla członków z organizacji i w miarę możności dla niečłonków z programem uproszczonym; dla przyszłych instruktorów: „kursów instruktorskich“ — obejmujących w programie:

a) Racjonalną gimnastykę (Ling-Bukh — zaprawa lek.-atl. Weitzera),

b) Sporty, a przedewszystkiem: lekką atletykę, pływanie i sp. wodne, strzelectwo, boks, kolarstwo szosowe, jazda konna, szermierka.

c) Sporty zimowe: narciarstwo, łyżwiarstwo.

d) Gry ruchowe i sportowe, a przedewszystkiem: p. koszykowa, siatkowa, szczypiorniak — dla panów, p. siatkowa, hazena — dla pań.

e) Wiadomości teoretyczne z wychowania fizycznego, higjeny, metodyki, pedagogiki, anatomji i fizjologji.

f) Znajomość i sposób: organizacji zawodów przeprowadzania prób, sędziowania i organizowania rozgrywek, urządzania terenu, prowadzenia statystyki i wykresów, pomiarów antropometrycznych i kart sprawności fizycznej. Organizacja obozów letnich stałych i wędrownych. Turystyka.

g) Propaganda w prasie i publicystyka. Osobiste i wszechstronne usprawnienie kursisty jako instruktora, praktyka o dużych wartościach wychowawczych.

8. Szerokie uwzględnianie w istniejących bibljotekach dzieł z W. Fiz. i Sport., organizacja czytelni z działem sportowym. Praca w kierunku zwiększania naszej literatury sportowej.

9. Organizacja objazdów i inspekcyj w prowincjonalnych osiedlach. Organizacja krótkich — doraźnych kursów. Schematyczne ujęcie literatury i materjału, niezbędnego do uzupełnienia krótkich kursów, organizowanych z racji „objazdów“ środowisk.

Zrealizowanie punktów naszkicowanego projektu programowego zapewniłoby należyty poziom kultury fizycznej w najliczniejszych organizacjach społecznych — stałoby się w dalszym jej rozwoju udziałem i społeczeństwa poza organizacją stojącego. Praca ta wymaga jednak z jednej strony nadzwyczaj sprawnego, rozległego aparatu technicznego i fachowego, z drugiej strony nakładu materjalnego. W pewnej mierze organizacje zainteresowane same mogłyby realizować projekt taki, zwłaszcza pod kątem personalnej obsady kursów, ewentualnie trafiłyby do M. S. W. — autora całej akcji. Kwestje natomiast techniczne, jak urządzanie boisk, terenów do gry, organizacja kursów instruktorskich — dosadnie mówiąc — wymagałyby sfinansowania przez M. S W. — z współudziałem M. W. R. i O. P.

Odpowiednie czynniki wojskowe (referenci) kierowałyby całością i ciągłością spraw. W razie istnienia odpowiednich pozycyj w ogólnym budżecie, na życzenie organizacyj winni być przydzielani instruktorzy płatni, skupiający pracę na terenie większych środowisk. — Regulaminowe i „prawne" rozgraniczenie i uzgodnienia terenu z zakresu działania poszczególnych organizacyj — zapobiegłyby dysonansom i nieporozumieniom — jakie łatwo zazwyczaj wkradają się na gruncie towarzystw czynnych i pod kątem programowym pokrewnych. Praca i życie organizacyjne — dostarczyłyby reszty uwag i spostrzeżeń

Im wcześniej dana organizacja pracę rozpocznie — tem rezultaty będą rozleglejsze.

Oby żadnej organizacji — nad realizowaniem programu państwowego W. Fiz. — nie zabrakło!

ALEKSY SAŁAMAŃCZUK.

Higjena szermierki.

Szermierka zajmuje w życiu sportowem odrębne miejsce, tak ze względu na swoją historję, jak i ze względu na stosunek swój do innych zajęć sportowych. Rozstrząsać dobre i złe strony uprawiania szermierki — znaczy nic innego, jak stwierdzić i określić jej znaczenie pod względem higjenicznym. W dzisiejszych czasach, w których szerzenie ogólnych zasad higjeny jest zadaniem społecznem, o iście olbrzymiem znaczeniu, higjena dociera wszędzie, święcąc prawdziwe tryumfy. I gdzie tylko nastąpi zrozumienie ogólnych zasad higjeny, tam istnieją warunki stworzenia fundamentów dla racjonalnej pracy i wysiłku tak duchowego jak i fizycznego, wysiłku, który nie pociągnie za sobą żadnej szkody dla ciała i ducha jednostek czy też ogółu.

Wiemy, że u nas szermierka dopiero przed kilku laty dzięki propagandzie i uprawianiu jej na wielką skalę w wojsku, zyskała wielu zwolenników, którzy z zapałem oddali się uprawinniu tej gałęzi sportu.

Pomijam, czy oddawanie się uprawianiu szermierki bez uprawiania innych zajęć sportowych czy też ćwiczeń gimnastycznych, można nazwać racjonalną kulturą ciała i ducha? Pomijam też na razie zagadnienie, czy każdy może uprawiać szermierkę, jako środek do podniesienia tężyzny ciała i ducha? Krytycznie bowiem patrzeć musimy na tych, którzy li tylko dla przyjęcia ich do jakiegoś towarzystwa czy korporacji, które czasami naprawdę z przyczyn niezrozumiałych i może niekoniecznie... ludzkich, zmuszają swych członków do nauki szermierki, bezkrytycznie garną się do uprawiania szermierki.

Uprawiać szermierkę znaczy bowiem sięgać nieco wyżej w rozwoju tężyzny ciała i ducha, znaczy po osiągnięciu pewnych fundamentalnych warunków wszechstronności organizmu, sięgać po **maximum doskonałości ciała i ducha**. Teoretycznie biorąc — szermierka i boks powinny być najwyższym szczeblem rozwoju fizycznego jednostki. Dzięki uprawianiu szermierki czy boksu, gdzie dwaj przeciwnicy bezpośrednio ścierają się, rywalizując fizycznie i d chowo, mogą wykształcić się nabyte walory ad maximum.

Nie twierdzę i nie chcę wcale przekonywać, które z ćwiczeń sportowych należałoby postawić na naczelnem miejscu. Teorytycznie rozumując, należałoby może bezwzględnie postawić boks i szermierkę na naczelnem miejscu w zajęciach sportowych.

Przejdę jednak do tematu i będę starał się wykazać stosunek szermierki do higjeny.

Istota szermierki polega na możliwie prędkich, nagłych ruchach, często gwałtownych. Rozumie się, że gdy jeden naciera, posługując się błyskawicznymi ruchami, decyzja drugiego przeciwnika, musi być również błyskawiczna. Błyskawiczne natarcie i potrzeba natychmiastowej obrony pobudza organizm w całości do przejścia w stan ciągłej przytomności ciała i ducha. System mięśniowy musi bowiem każdej chwili być gotowy na największy wysiłek; alarmuje on cały organizm, zmuszając pojedyńcze narządy do wzmożonej pracy. Tylko u szermierza, a rzadko u innych, narządy organizmu jakby za pociśnięciem guzika w dzwonku elektrycznym, są gotowe zwiększyć czynność swą i to zwiększyć kilkakrotnie. I nie tylko ciało, ale i duch zostaje zaalarmowany i zmuszony do rozwinięcia jak największego napięcia nerwowego. Rozwój napięcia mięśniowego w połączeniu ścisłem z napięciem nerwowem jest właśnie punktem wyjścia koordynacji mięśnio-nerwowej. Przytomność umysłu, jego kształcenie przy pomocy zajęć sportowych, jest w sporcie bez koordynacji mięśnio-nerwowej wprost nie do pomyślenia.

Długoletnia obserwacja wykazała, że leniwa przemiana materji, dziś tak często ludziom dolegająca, ustępuje zawsze przy zajęciach sportowych. Okazało się, że najprędzej można pobudzać organizm do wzmożonej przemiany materji właśnie przez szermierkę. Nie wszyscy bowiem mogą biegać, skakać lub wykonywać rzuty kulą czy oszczepem. Szermierkę jednak

uprawiać można do późnego wieku, po uzyskaniu — rzecz zrozumiała — pewnych ważnych walorów fizyczno-duchowych przez sportowe zajęcia wogóle, czy też tylko dzięki szermierce, uprawianych w młodości. Często obserwuje się u szermierzy, którzy cierpieli na leniwą przemianę materji w organizmie z powodu braku ruchu w okresie początkowym uprawiania szermierki, zjawienie się obfitych potów, zmęczenia i uczucia wzmożonego łaknienia, które te objawy wkrótce znikają, ustępując swe miejsce uczuciu świeżości i potrzebie ruchu, zwiększonej energji życiowej i radości życia.

Ludzie z leniwą przemianą materji w organizmie nigdy nie mają ochoty do ruchu. Ruch nie pociąga ich, fizyczne lenistwo przewodu pokarmowego udziela się całemu organizmowi. Z chwilą jednak, gdy ustąpi fizyczne lenistwo przewodu pokarmowego, ustąpi fizyczne lenistwo całego organizmu i wtedy każdy narząd z osobna odczuwa brak impulsu do wzmożonej czynności. W tych właśnie warunkach rodzi się potrzeba ruchu w organizmie i zadowolenie ze zwiększonej energji życiowej — co krótko nazywamy radością życia.

Szermierka uczy w pierwszym rzędzie racjonalnej postawy w znaczeniu fizjologiczno-higjenicznym. U ludzi ze słabemi mięśniami obserwuje się nader rzadko dobrą postawę. Praca rąk i zmiana postawy, często błyskawiczna, zmusza dostosowanie się systemu mięśniowego do ramieniowego wysiłku. I nigdzie tak może, jak u szermierzy nie obserwujemy tego powolnego i celowego procesu rozwoju mięśni rąk, nóg i tułowia. Bezustanna zmiana pozycji ciała z wychyleniami na wszystkie strony, bezustanne wypady nóg, przenoszenia środka ciężkości ciała w różne miejsca, w stosunkowo tak krótkim czasie, pobudza do rozwoju nie tylko mięśnie nóg, ale i mięśnie tułowia, a w szczególności brzucha. Pewny i sprężysty chód, elastyczność postaci cechuje wszystkich szermierzy.

W innym kierunku rozwijają się mięśnie u siłaczy, u tych, „którzy kładą na łopatki“. Tam mięśnie rąk i karku, nóg i brzucha osiągają rzadko spotykaną grubość. Rozwój tych mięśni jest u nich nieproporcjonalny, a całość nie wygląda pociągająco. Nie można ich uważać za typ doskonałości ciała i ducha,

Szermierka, podobnie jak i inne zajęcia sportowe rozwija czucie mięśniowe, wydelikaca w wielkim stopniu zdolności mięśni, które będąc usadowione w mięśniu samym, dyktują nam stopień napięcia mięśni jak i stopień znużenia. Czucie mięśniowe alarmuje ustrój o znużeniu mięśnia, które charakteryzuje się bólem stale wzrastającym, a ustępującym po ich zwiotczeniu

Szermierka, kształcąc system mięśniowy i nerwowy, które to systemy stoją w ścisłej zależności od siebie, rozwija — jak już zaznaczyłem — koordynację mięśniowo-nerwową. Koordynacja zaś mięśniowo-nerwowa kształci zmysły a w pierwszym rzędzie bystrość oka. Czem większą będzie bystrość oka i koordynacja mięśniowo-nerwowa, tem większą będzie i przytomność umysłu. **Ze wszystkich zajęć sportowych boks i szermierka najwięcej wyrabiają przytomność umysłu.** Bezpośredni kontakt z przeciwnikiem pozwala po pewnym czasie u każdego. który wyrobil sobie przytomność umysłu, nie tylko celowo bronić się, ale i wyprzedzać przeciwnika, przenikając z góry jego zamiary i przyjmując pozę obronną.

Wyżej wymienione korzyści, płynące z uprawiania szermierki uczynią ociężałych, niezgrabnych i powolnych, ludźmi o wręcz przeciwnych cechach.

Ponieważ zaś ciało i duch zmusza szermierza do wielkiego wysiłku, uwagi i zużywa dużo energji, dlatego uprawianie szermierki może odciągnąć młodzież w okresie dojrzewania od niepożądanych wybryków. Młodzieniec bowiem wyczerpany szermierką po odpoczynku z przyjemnością odda się nauce, nie ulegając tak zdradliwym i niepewnym w skutkach pokusom burzliwego okresu.

Szermierka uczy i sztuki oddechania. Mimo, że mięśnie rąk wykonują błyskawiczne ruchy, oddech pozostaje u wyćwiczonego szermierza spokojnym. Dopiero pochylania się, wypady, skoki zmuszając mięśnie całego organizmu do pracy, mogą wpłynąć na przyspieszenie oddechu, a nawet „zadyszenia się“. Przy racjonalnem i długotrwałem ćwiczeniu wprawny szermierz nie ulega tak prędko zadyszaniu się, opanował bowiem racjonalnie technikę oddechu. System narządów oddechowych wraz z sercem dzięki czynności mięśni i nerwów z czasem pracuje u szermierza również racjonalnie. Głęboki oddech — jak często mówią — wraca każdemu przytomność umysłu i zwiększa szybkość decyzji.

Przy wszystkich zajęciach sportowych, a w szermierce w szczególności należy powoli przyzwyczajać organizm do wysiłku. Ludzie nerwowi i wrażliwi, dalej ci, których mięsień sercowy przy wysiłkach okazuje odchylenia od prawidłowego stanu, mogą oddawać się szermierce, dopiero po zasiągnięciu porady lekarskiej.

Zaznaczyć należy, że nadmierne uprawianie szermierki może również u ludzi prawidłowych

wywołać stan wrażliwości i nerwowego wyczerpania.

Uprawianie szermierki, jak już z tych ogólnych uwag wnioskować można, zapewnia organizmowi wiele korzyści. Uprawianie tego jednak sportu musi być racjonaln. .

Przedewszystkiem każdy szermierz musi mieć zdrowe **serce i płuca**. Wysiłek ich i praca w okresie zajęć jest olbrzymi, dostarczanie bowiem pożywienia (krew i powietrza) mięśniom musi odbywać się nader prawidłowo. **Nos musi być drożny**, szermierz bowiem oddecha tylko nosem; unieruchomiona klatka piersiowa jest punktem zaczepu dla ramion, które tylko przy nieuruchomionej klatce mogą sprawnie pracować. Jeżeli uwzględnimy, że szermierka u nas odbywa się wyłącznie w salach, prawie nigdy zaś na wolnem powietrzu, zrozumiemy konieczność drożności nosa.

Starsi wiekiem często skarzą się, że w młodszym wieku szermierka bardziej im odpowiadała. Rzecz zrozumiała, że pewnego rodzaju sztywność i ociężałość właściwa starszym ludziom, jest przeszkodą w uprawianiu szermierki. O ile jednak możności powinni uprawiać szermierkę nadal, w ten sposób bowiem organizm prędzej oprze się objawom starości.

Sala ćwiczeń powinna być przestronna i powietrzna. Nie powinno w niej być nawet śladów kurzu czy pyłu. Kurz bowiem i pył naniesiony z ulicy zostanie wprowadzony do płuc szermierzy. Ponieważ płuca spotrzebowują większą ilość powietrza, ze względów higjenicznych należałoby przenieść ćwiczenia na wolne powietrze. Przez odpowiednie umieszczenie zasłon można usunąć rażące światło; tym bowiem argumentem posługują się często szermierze, gdy poleca się im ćwiczyć na wolnem powietrzu. Palenie papierosów w sali ćwiczeń powinno być **bezwzględnie** w czasie ćwiczeń, jak i po nich wzbronione. Temperatura powietrza w sali czy po za nią ma również ważne znaczenie; powinna się ona wahać w granicach 13°—16° C.

Ubranie musi być swobodne, nie śmie bowiem przeszkadzać parowaniu potu. Musi być wolne w stawach, ażeby nie przeszkadzać w ruchach. Na wolnem powietrzu ze względów higjenicznych należałoby bezwarunkowo ćwiczyć tylko w spodenkach.

Przyrządy wszystkie powinny być możliwie jak najczyściej utrzymywane. W klubach bowiem bardzo często jeden szermierz po drugim bezpośrednio dane przyrządy używa.

Z powodu potu tak ze względów estetycznych jak i higjenicznych należałoby zapobiegać gromadzeniu się w maskach, rękawiczkach i t. d. potu i kurzu.

Co do sposobu życia, to tak w okresie treningu jak i później, należy bezwzględnie wystrzegać się nadmiernego spożywania pokarmów, przedewszystkiem mięsa, alkoholu, nikotyny. Szczególnie zaś unikać należy używania, względnie nadmiernego używania alkoholu, nikotyny, kawy i herbaty. Napoje te bowiem jak i tytoń zawierają trucizny, działające ujemnie na serce i nerwy. Gdy uzmysłowimy sobie, jak silnie pracują serce i nerwy w czasie zajęć szermierza, to z łatwością można przedstawić sobie, że narządy te nie potrzebują już żadnych bodźców; bo bodźce te mogłyby tylko te narządy zrujnować. Ileż to razy niejeden z szermierzy miał sposobność przekonać się, że czasami nawet po miernem użyciu alkoholu czy tytoniu, zmniejszyła się sprawność koordynacji mięśniowo-nerwowej, bystrość oka i t. d.

Już przed tem zaznaczyłem, że organizm w czasie ćwiczeń wydziela obfitą ilość potu. Pot, o ile w większej ilości pozostaje przez czas dłuższy na skórze, wpływa ujemnie na funkcję skóry. Obfite wydzielanie się, jest również nieprzyjemnem zjawiskiem, dlatego też ze względów higjenicznych należy go usunąć, zmywając ciało w całości letnią wodą. Zimnej wody należałoby się wtedy wystrzegać; po zmyciu zaś ciała letnią wodą zimny tusz nie zaszkodzi.

Kąpiel, uzupełniając dodatny wpływ szermierki, tem bardziej podniesie i jego wartość higjeniczną.

Krótko zaznaczę, że szermierka przy nieracjonalnem uprawianiu może przynieść i szkody dla organizmu, zresztą, jak obserwujemy to i przy innych zajęciach sportowych. Do takich należałoby zaliczyć nieznaczne skrzywienie kręgosłupa, słabszy stosunkowo rozwój mięśni ręki lewej i t. d. Przy umiejętnem uprawianiu, można jednak usunąć ten ujemy skutek ćwiczeń.

W ostatnich czasach zauważyć daje się wielka ilość kobiet, garnąca się do szermierki. Cieszyć się należy, że u nich jest zrozumienie znaczenia szermierki.

Długi czas byłem dumny na równi z innymi z tego garnięcia się kobiet do szermierki.

Teraz patrzę na to nieco krytycznie, bo jak zdradziła mi jedna fanatyczka szermierki' wiele kobiet oddaje się szermierce, ażeby zapobiec nadmiernemu gromadzeniu się tłuszczu, o czem zapomniałem wspomnieć poprzednio.

S. KOSTRZEWSKI i A. KALINOWSKI.

Zaburzenia w oddychaniu podczas ćwiczeń cielesnych.

Sprawa prawidłowego funkcjonowania narządów oddechowych jest dla większości uprawiających sport nieznana, mimo, że jest to bodaj najważniejsza kwestja w życiu zawodnika. Szczególnie długodystansowi biegacze, narciarze, jak i wogóle wszyscy ludzie uprawiający konkurencje sportowe, wymagające dłuższego wysiłku, powinni zapoznać się z funkcjonowaniem narządów oddechowych. Artykuł poniższy omówi sprawę zaburzeń w oddychaniu podczas ćwiczeń cielesnych.

Przy wdechu, jako składnik powietrza, dostaje się do płuc tlen, który dalej drogą dyfuzji przechodzi do krwi, ta ostatnia dostarcza go do tkanek, skąd już pod wpływem ciśnienia parcjalnego rozchodzi się tlen po przestrzeniach międzykomórkowych, gdzie pełni rolę gospodarza.

W tychże przestrzeniach międzykomórkowych gromadzą się produkty pracy, zatruwające organizm, a powodujące jego znużenie, zmęczenie, wreszcie zatrucie. Tlen dostając się do przestrzeni międzykomórkowych utlenia (spala rozmaite ciała na dwutlenek węgla (CO_2), który dostaje się do krwi, a razem z nią do płuc (nerek i skóry) i z wydechem wydostaje się na zewnątrz organizmu.

Podczas ćwiczeń cielesnych praca organizmu wzmaga się, a następstwem tej pracy jest większa ilość produktów rozpadu. Ażeby się pozbyć ich, musimy dostarczyć do tkanek większe ilości tlenu potrzebne do utlenienia produktów przemiany materji) (patrz wyżej). Jeżeli zaś dostarczymy go w ilościach niedostatecznych, to nie wszystek, szkodliwy dla organizmu produkt pracy, będzie utleniony, pozostanie jeszcze wiele niedotlenków (kwas mlekowy, moczowy itd.), które nadal zatruwać będą organizm.

Jednocześnie ze zwiększeniem nagromadzenia się produktów rozpadu zwiększa się i produkcja dwutlenku węgla; nadmiar jego powoduje zakwaszenie krwi i większe podrażnienie ośrodka oddechowego, a w rezultacie da e to powierzchowne, choć częstsze, ruchy narządów oddychania.

Przy pomocy głębokich oddechów wyrzucamy nadmiar dwutlenku węgla na zewnątrz. Widzimy więc, że przy ćwiczeniach bardzo ważną rolę odgrywają wdechy i wydechy głębokie.

Ćwiczenia cielesne trudniejsze wykonywane po raz pierwszy (np. w czasie lekcji gimnastyki) wpływają ogromnie na wstrzymanie i niesprawność oddechu, czyniąc go powierzchownym. Przy wstrzymaniu procesu oddechania powodujemy zmiejszenie ilości tlenu doprowadzonego do tkanek i zwiększamy przez to ciśnienie dwutlenku węgla w pęcherzykach płucnych i we krwi, a zarazem przyczyniamy się do powstawania wysiłku fizjologicznego płuc.

Przy powierzchownem oddychaniu, narządy oddechowe pracują częściej lecz płytsze są ruchy oddechowe. Organizm pozbawiony większych ilości tlenu, tego najpewniejszego środka walki przeciwko zakwaszeniu krwi, szuka innych dróg samoobrony. Rozpoczyna walkę przy pomocy wątroby i nerek. Wątroba produkuje sole amonjakowe neutralizując działanie kwasów na krew, a nerki zmuszone są do nadmiernego, wzmnożonego wydalania produktów przemiany materji. Tego należy unikać przez normalny, ciągły, głęboki oddech. Musimy pamiętać, że przez głębokie ruchy narządów oddychania zwiększamy wydalanie dwutlenku węgla, obniżamy jego ciśnienie w pęcherzykach płucnych, nie pozwalamy powiększyć się kwasowi krwi, a przezto wpływamy na ulżenie pracy nerek i wątroby, oraz znakomicie wentylujemy płuca, a także zwiększamy ilość tlenu doprowadzonego do tkanek.

Przy wykonywaniu ćwiczeń siłowych ramion (podpory, dźwiganie, odmyki na drążku, rzuty) musimy stworzyć dla nich (ramion) silne oparcie, których te nie posiadają wisząc na pasie barkowym, połączonym z kośćcem jedynie za pomocą stawu obojczykowo-mostkowego. W jaki sposób stworzyć można to silniejsze oparcie dla ramion? Bierzemy silny wdech, zamykamy struny głosowe i staramy się zrobić wydech *przy strunach głosowych zamkniętych*. Powietrze nie ma ujścia a będąc pod wpływem ciśnienia węwnętrznego, rozchodzi się po klatce piersiowej wywierając ucisk na jej wewnętrzne ściany. Klatka piersiowa się rozszerza, zwiększa się siła ucisku mięśni podłopatkowych, ich spłaszczenie i większe ich napięcie. Łopatka szczelnie przylega do żeber, a pas barkowy ma większe, silniejsze oparcie, przez co daje kończynom górnym też większe oparcie. *Ćwiczenia siłowe ramion nie idą w parze z naturalnym przeznaczeniem kończyn górnych.* Co jednak dzieje się wtedy wewnątrz klatki piersiowej? Powietrze nie mając wyjścia, tak silne wywiera ciśnienie we wszystkich kierunkach, że krew z serca i płuc ucieka do kończyn górnych, a zwłaszcza do głowy. Krew żylna z mózgu, nie mając możności wrócenia do serca, powoduje nadmierne rozszerzenie się swoich naczyń, a to powoduje przekrwienie mózgu. Następnie chwilowa anemja serca i bezkrwistość płuc. Z chwilą znów, gdy struny głosowe zostaną otwarte i nastąpi raptowny wydech, a napływ krwi do płuc i serca, to ostatnie gwał-

townie się rozszerza; czasami następuje pęknięcie serca, więc śmierć. Powtarzanie też częste tych ćwiczeń może wpłynąć na powstanie rozedmy płuc.

Latem i przy ćwiczeniach siłowych ramion musimy stosować oddech ciągły, głęboki. Stracimy na efekcie zewnętrznym ćwiczeń, zyskamy jednak na dodatnim oddziaływaniu ich na organizm. Ćwiczenia, przy których nie można zastosować oddechu normalnego, powinne być wyrzucone wogóle z wzorców lekcyjnych. Dlatego też tak zaciekle prowadzi się walkę z gimnastyką niemiecką Jahna-Spiessa.

Ćwiczenia szybkościowe też mają ogromny wpływ ujemny na funkcjonowanie prawidłowe oddychania. Przy wykonywaniu ćwiczeń w szybkim tempie i przez dłuższy czas (np. bieganie) utlenianie następuje szybciej niż produkcja dwutlenku węgla i wyrzucanie go na zewnątrz. Wobec tego, nagromadzenie CO_2 w organizmie jest coraz większe następuje drażnienie ośrodka oddechowego, szybsze i płytsze oddychanie. Wkońcu oddechy tak szybko po sobie następują, że przerwy między nimi prawie nikną, a wydechy nie odbywają się prawie wcale. Następuje gwałtowna praca nerek i wątroby, a wewnątrz klatki piersiowej zniżka ciśnienia. Pod wpływem tej zniżki ciśnienia krew (głównie z głowy) napływa do serca i płuc, a wkońcu następuje przekrwienie płuc (tem należy tłumaczyć bladość twarzy u biegaczy na finiszu i zaczerwienienie skóry w okolicach serca). Wymiana gazowa pomiędzy krwią i pęcherzykami płucnymi dochodzi do minimum, następują objawy duszenia się (zadyszka). Zwykle tej zadyszcze płuc towarzyszy cześciowa lub zupełna anemja mózgu i zatrucie organizmu przez niedotlenki (niedotlenione produkty pracy przemiany materji).

Proces zaburzeń oddechowych powinien być znany każdemu zawodnikowi. W artykule tym znajdą liczni sportsmeni wyjaśnienia tak dla nich ważnej sprawy.

Sprawozdanie z działalności Sekcji Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego T. N. S. W. we Lwowie.

Sekcja powstała w r. 1923 za inicjatywą ówczesnego prezesa Koła lwowskiego T. N. S. W. dr. S. Kuczyńskiego, zaś w r. 1925 w grudniu po I-ym Zjeździe Lekarzy Szkolnych i Nauczycieli Wychowania Fizycznego, została zreorganizowana jako Sekcja Higjeny Szkolnej Okręgu i Koła lwowskiego, to znaczy ustrój Sekcji został dostosowany do organizacji Towarzystwa. Sekcja zrzesza lekarzy szkolnych i nauczycieli wych. fizycznego w Okręgu lwowskim.

Na I Zjeździe został wybrany Zarząd Sekcji dla Lwowa i Okręgu, w skład którego weszli: prof. Tadeusz Dręgiewicz jako przewodniczący, dr. Jan Kilar zast. przewodn, E. Rudnicka sekretarka, Wł. Byjos skarbnik.

Członkowie Zarządu: dr. Popielska, dr. Chrapek, kol. Fedorowski, kol. Kapałka, dr. Stenzel (z Radziechowa), dr. Wł. Hibl (Przemyśl), dr. Grzegorczyk (Rzeszów), St. Józwa (Tarnopol), J. Karwański (Jarosław), Wł. Rogozińska (Stanisławów).

W r. 1926 praca Sekcji rozwijała się pomyślnie.

1. W pierwszym rzędzie należy podkreślić wielką życzliwość władz szkolnych, a specjalnie Kuratorjum lwowskiego dla prac Sekcji. Tragiczna śmierć ś. p Kuratora Sobińskiego — była bolesnym ciosem dla Sekcji — straciliśmy w Nim gorącego Orędownika — który na każdym kroku udzielał nam przyjacielskiego, szczerego poparcia.

2. Z lwowskiem T. N. S. W. tak z Zarządem Koła jak i Okręgu łączyły nas w pracy najściślejsze węzły. Prezydjum Koła i Okręgu śpieszyły nam z pomocą szczerą i skuteczną w naszej akcji opieki nad zdrowiem młodzieży.

3. Współdziałaliśmy prócz tego na terenie lwowskim z „Towarzystwem Zabaw Ruchowych“, „Towarzystwem Higjenicznem“ i „Towarzystwem Walki z Gruźlicą“. Sekretarka Zarządu Sekcji kol. Rudnicka weszła jako przedstawicielka Sekcji do Wojewódzkiej Komisji walki z gruźlicą.

4. Ustawy sanacyjne odbiły się ujemnie i na naszej pracy. Ustawa grudniowa podniosła wymiar godzin nauczycieli wychowania fizycznego do 27 godzin tygodniowo, zaś zniżka godzin wychowania fizycznego w seminarjach kresowych — godziła w całą pracę organizacyjną nauczycielstwa na tem polu.

5. Sekcja Higjeny i Wychowania Fizycznego odbyła 10 posiedzeń wydziału miejscowych swych członków, 2 posiedzenia pełnego Zarządu Okręgowego Sekcji, 5 zebrań Sekcji oraz zorganizowała 3-dniowy kurs informacyjny i kurs wychowania fizycznego dla nauczycielek.

W czasie kursu tego wygłoszono następujące referaty:

1) „Oddech w wychowaniu fizycznem“, ref. dr. Hojnacki.

2) „Dlaczego i jak wpływa sport na serce“, ref dr. Łuczyński.

3) „O lekkiej atletyce“, ref. prof. Dręgiewicz.

4) „O organizacji gier i zabaw ruchowych“, ref. kol. Rudnicka.

5) „Pokazy gier ruchowych, lekkiej atletyki oraz pokazy pomiarów antropometrycznych", przeprowadził dr. W. Dybowski.

Na posiedzeniach Sekcji omówiono sprawę zniżki godzin w kresowych seminarjach Memorjał w tej sprawie wysłano drogą organizacyjną do Min. W. R. i O. P., Sejmu, i wszystkich Sekcyj w Polsce z prośbą o poparcie. Sprawę tę poruszono w pismach („Słowo Polskie", „Wychowania Fizyczne", „Higjena Ciała i Sport", „Kurjer Warszawski", „Kurjer Poznański", „Gazeta Warszawska", „Sport" (lwowski).

Omawiano również sprawę wynagrodzenia za gry i zabawy — organizację gier i zabaw w okresie zimowym, sprawę zawodów szkolnych, sprawę rozdziału funduszów na gry i zabawy. Wniesiono memorjał do Min. W. R. i O. P. w sprawie powołania członków Sekcji do dyskusji nad programami szkolnemi higjeny i wychowania fizycznego, w sprawie tworzenia z 50% na gry i zabawy lokalnych funduszów przy kuratorjach na cele wychowania fizycznego i kolonij.

6 Na styczeń 1927 przygotowano kurs wychowania fizycznego dla nauczycielek.

7. Sprawa kolonij wakacyjnych i opieki nad zdrowiem młodzieży.

W roku 1926 zorganizowano 4 kolonje wraz z „Towarzystwem Dzieci na Wieś". Zbierano na ten cel fundusze przez Dyrekcje szkół i Koła Rodzicielskie.

Sprawozdanie kasowe — patrz sprawozdanie skarbnika Koła.

Ogółem z kolonij korzystało 240 młodzieży, z czego 230 otrzymało subwencje.

Lustrację kolonij z ramienia Sekcji odbywali sekr. E. Rudnicka, z ramienia Zarządu Koła przewodniczący Koła.

Ponieważ akcja kolonij w organizacji dotychczasowej okazała duże braki, postanowiono po licznych dyskusjach na plenum Sekcji i Zarządu Koła w przyszłości organizować kolonje odrębnie pod zarządem Sekcji Higjeny i Wychowania Fizycznego wraz z zarządem Koła.

Celem przeprowadzenia radykalnej sanacji stosunków na kolonjach, opracowano regulamin kolonij dla młodzieży szkół średnich i wniesiono w tej sprawie memorjał do Kuratorjum.

8. Dzięki poparciu władz organizacyjnych T. N. S. W., Sekcja uzyskała od rządu 3 parcele w lasach państwowych pod budowę stałych kolonij dla młodzieży szkół średnich

9 Celem trwałego uczczenia pamięci kuratora Sobińskiego Sekcja zainicjowała tworzenie „Funduszu wdzięczności im. St. Sobińskiego". Komitet obywatelski stworzony celem trwałego uczczenia pamięci ś p. Kuratora uznał cele Sekcji jako najzgodniejsze z ideą reprezentowaną przez ś. p. Zmarłego i zebrany fundusz nazwał „Funduszem wdzięczności im St. Sobińskiego" — który przeznaczony będzie na akcję opieki nad zdrowiem młodzieży i budowę szkoły w Kochajowie. Fundusz ten będzie użyty na budowę kolonij — tworzenie kolonij leczniczych i utrzymanie przechodni przeciwgruźliczej — którą organizuje Sekcja wraz z „Towarzystwem Walki z Gruźlicą".

E. Rudnicka m. p.
sekretarka Sekcji

T. Dręgiewicz m. p.
prezes Sekcji

KRONIKA.

„Gry sportowe". W najbliższych dniach wyjdzie z druku dziełko pod tytułem: „Gry sportowe", zbiór gier: piłka koszykowa, siatkowa, hazena, szczypiorniak, palant amerykański. Dziełko to obejmuje około 160 stron druku, w tem 20 zdjęć fotograficznych, kilkanaście szkiców, parę planów. Autorzy ppł. Kurleto i Cz. Rębowski sięgnęli po materjał do ostatnich źródeł zagranicznych, uzupełnili i dostosowali do warunków polskich. Oryginalnością wydawnictwa (nakład Zw. Strzeleckiego) jest to, że poza wyczerpującem potraktowaniu samych przepisów, posiada przy poszczególnych grach dział uzupełniający, t. j. omówienie i zilustrowanie: techniki, taktyki i zaprawy. Pozwala to środowiskom sportowym, czynnym w najodleglejszych osiedlach, pozbawionym fachowych instruktorów, gry te popularyzować i postawić nawet na wysokiem poziomie technicznym i stylowym. Dziełko to ma aprobatę Wojsk. Centr Szkoły Gimn. Sportów w Poznaniu, Państw. Inst. W. F. w Warszawie i szeregu odnośnych czynników szkolnych i wojskowych. Wzbogacamy tym wydawnictwem naszą szczupłą literaturę sportową.

Przygotowania do „Tygodnia Olimpijskiego" w czasie „Wystawy Sportowej" we Lwowie. W rezultacie interwencji delegatów Komitetu Wystawy u władz rządowych i naczelnych władz sportowych w Warszawie, ustalono zasadniczą linję programu zawodów związanych z Wystawą. Obecnie poszczególne sekcje sportowe przystępują już do przygotowań szczegółowych.

Sekcja lekkiej atletyki postanowiła program zawodów oprzeć na całym prawie programie olimpijskim. Dla zapewnienia równomiernej obsady wszystkich punktów przez zawodników zagranicznych, sekcja będzie ich zapraszać przedewszystkiem wedle poszczególnych kategoryj, a więc: sprinterów, średniodystansowców, długodystansowców, płotkarzy, skoczków, miotaczy i t. d. W ten sposób zawodnicy polscy zmierzą się wszędzie z czołową klasą europejską Przewidziany jest następujący klucz podziału 18 proponowanych gości wedle narodowości: 6 Węgrów, 5 Niemców, 4 Czechosłowaków, 1 Finlandczyk, 1 Austrjak, 1 Estończyk.

Sekcja hippiczna projektuje w połowie maja konkursy lokalne. Kwestja urządzenia między 12-tym a 19-tym czerwca konkursów z udziałem wszystkich tych jeźdźców zagranicznych, którzy dnia 10 czerwca kończą tydzień konkursu w Warszawie, oraz najlepszych jeźdźców Polski, jest właśnie w zarządzie sekcji dyskutowaną i ma widoki na urzeczywistnienie.

W trakcie konstytuowania się jest sekcja żeglarska. Ten, ze względów państwowych ważny dział, ma, wedle dotychczasowych projektów urządzić Wystawę sprzętu i łodzi żeglarskich o wybitnie propagandystycznym charakterze, a nadto z tych samych względów pierwsze na terenie Małopolski regaty żeglarskie. Na miejsce regat przewiduje się miasta Gródek Jagielloński lub Janów, położone w pobliżu Lwowa, dysponujące stawami o kilkuset hektarach powierzchni.

Z Komitetu Wystawy Sportowej. Delegacja Komitetu jedzie w podróż po kraju. Wystawa Sportowa na terenie Targów Wschodnich we Lwowie (3—13 VI br.) ma posiadać charakter ogólnopolski i w pierwszym rzędzie ma zobrazować obecny stan naszego przemysłu sportowego. Wyniki Wystawy dadzą podstawę do zorjentowania się o ile i w jakiej gałęzi nasz przemysł sportowy jest zaniedbany, co i w jakim kierunku należy czynić, aby polski przemysłowiec w dziale sportu, zdołał dotrzymać kroku stale rosnącemu, wszechstronnemu zapotrzebowaniu.

Dla należytego zorganizowania udziału wystawców krajowych i wywołania zainteresowania Wystawą u publiczności wszystkich dzielnic, okazało się koniecznem utworzenie w głównych miastach Polski komitetów dzielnicowych i lokalnych. W skład tych komitetów wejdą przedstawiciele władz rządowych, autonomicznych, wojskowości, przemysłu i handlu, prasy tak codziennej jak i sportowej, organizacyj sportowych i społecznych.

Zadaniem tych komitetów będzie organizowanie udziału zawodników i widzów w „Tygodniu Olimpijskim", związanym z Wystawą, propagandy prasowej w danej połaci kraju, czyli słowem popieranie wszystkich zamierzeń Komitetetu Wystawy.

W celu przeprowadzenia odpowiedniej akcji i utworzenia takich komitetów w drugiej połowie lutego wyjeżdża w okrężną podróż po kraju delegacja komitetu w składzie kilku osób. Zamierzone jest odwiedzenie Krakowa, Katowic, Poznania, Ło-

dzi, Warszawy, Wilna i Lublina. Szczegółowy program podróży i skład delegacji zostanie w najbliższych dniach podany do wiadomości publicznej

Łowiectwo na wystawie sportowej. Dział łowiecki wystawy Sportowej na terenie Targów Wschodnich we Lwowie (3.—13. VI. b. r.) będzie jednym z największych i najwspanialszych. — Wystawa łowiecka obejmie działy trofeów, zbiorów, literatury i prasy łowieckiej, artystyczny i psów myśliwskich.

Na czele sekcji łowieckiej Komitetu Wystawy stoi Juljusz hr. Bielski, prezes Małopolskiego T wa Łowieckiego. Poszczególnemi komisjami kierują: ordynat Czarkowski - Golejewski, komisją trofeów, ordynat Włodzimierz hr. Dzieduszycki, komisją Zbiorów, dr. Witold Ziembicki, komisją literatury i prasy, Franciszek Horodyski komisją artystyczną, Kamil hr. Gołuchowski komisją psów myśliwskich.

Akcja sekcji i komisyj jest w pełnym toku. Osoby prezesa J. Hr. Bielskiego i przewodniczących wszystkich komisyj dają pełną gwarancję dodatnich wyników pracy.

Prezes J. hr. Bielski odbył właśnie podróż do Warszawy w celu nawiązania stamtąd kontaktu z przewodniczącymi lokalnych sekcyj łowieckich, którymi są: w Warszawie Stanisław Lilpop, w Poznaniu pułk. Konstanty Chłapowski, w Krakowie Adam hr. Zamoyski, w Wilnie Bolesław Świętorzecki. Wynik podróży dał pewność, że usiłowania sekcji łowieckiej znajdą przez komitety lokalne czynne i energiczne poparcie w całym kraju.

Czasopisma nadesłane do Redakcji.

„Wychowanie Fizyczne“, miesięcznik, poświęcony higjenie szkolnej, kształceniu cielesnemu w domu, armji i stowarzyszeniach, red. nacz. prof. Uniw. E. Piasecki Poznań S. Chełmońskiego 20. Opuścił prasę nr. 2 rocznika VIII, który zawiera m. i. artykuły: Dr J. Dudziński, „Nawykowe wady postawy u dzieci i młodzieży“. — **Z organizacji i metodyki ćwiczeń**“; Dr St. Kopczyński „Stan wychowania fizycznego w szkołach średnich i seminarjach nauczycielskich, **Prof. gimn. M. Vaux Engel**, „Braki wychowania fizycznego w naszych szkołach średnich“ (dok.) **Oceny książek** (Bures, Kopp, Narciarstwo Polskie, Jankowski). **Streszczenia**, (Gądzikiewicz, Abramson). Z towarzystw, instytucyj i zjazdów. (Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Min. W. R. i O. P., Sekcja Śląska Wych. Fiz. przy T. N. S. W., Zjednoczenie Stowarzyszeń Młodzieży). **Z ruchu ćwiczebnego** (Osnowy lekcyjne, Sikorski, Tucholska, Pigoniówna). **Notatki bibljograficzne. Kronika. Resumes.**

Drukarnia A. Gojawiczyńskiego Lwów, Kopernika 20.